الفصل الأول
مقدمة البحث

- مدخـــــــل.
- مشكلة البحث وأهميته .
- أهداف البحث .
- فروض البحث .
- المصطلحات المستخدمة فى البحث

الفصل الأول
مقدمة البحث

مدخـــــل :

يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، ولتحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكافئة (٣٠ : ٦٠،٦١).

ويعد الإعداد البدني بمختلف مراحله وأنواعه الأساس الذي يبني عليه المدربون خططهم وفقاً لمتطلبات النشاط،ويعتبر بمثابة تهيئة اللاعب لممارسة اللعبة.ويتطلب ذلك تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية التي يتطلبها النشاط والتي من شأنها الارتقاء بالمستوى المهاري والفني لأداء اللاعب (٣٠: ٦١) ، وعلى هذا فإن تحسين وتطوير مستوى الأداء يمكن التوصل إليه عن طريق استخدام الطرق العلمية للتدريب والتي تؤتي ثمارها فيما بعد، ويرتبط ذلك بالمستوى الذي يظهر به اللاعب خلال المباريات.

ويهدف التدريب الرياضي إلى جانب تحسين وتطوير القدرات البدنية المختلفة من (قوة، سرعة، تحمل ، رشاقة)إلى رفع الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية ، وكذلك اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق التعلم وممارسة النشاط الرياضي بشكل مستمر ومتواصل (٢٢ :٣٨) فاستمرار العملية التدريبية يؤدى إلى حدوث بعض الاستجابات الفسيولوجية الإيجابية نتيجة لقدرة الجسم على الاستجابة للمثيرات التدريبية المنتظمة،مما يزيد من قدرة اللاعب على تحمل متطلبات التدريب وبالتالي استمرار الارتقاء بالمستوى نتيجة لعمليات التكيف التي تحدث لأجهزة الجسم المختلفة(٤٠ :٢٨).

وتأتي عمليات التكيف من خلال تكرار أداء التدريبات المختلفة،حيث تمثل حجر الزاوية في العملية التدريبية وتعكس مدى الاستفادة من عملية التدريب (١٩ :٢٣).

وحمل التدريب يعتبر القاعدة الأساسية لعملية التدريب الرياضي والتي لها تأثير إيجابي على كفاءة ونشاط أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة ومالها من تأثير مباشر على القدرات البدنية العامة والخاصة وكذلك القدرات المهارية والخططية والنفسية للاعب (١١ :٥٩).

ولعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي لا تسير فيها مواقف اللعب على وتيرة واحدة وذلك نتيجة لتعدد مواقف اللعب المختلفة(٣٠ : ٦٠،٦١) وهذا يتطلب مستوى عال من الأداء.

ويتأثر مستوى الأداء في كرة اليد بمجموعة من العوامل تأتي في مقـدمتها العوامل الفسيولوجية والتي تعكس مستوى الأداء البـدني وبالتـالي المهـارى والخططي،حيث ترتبط هذه العوامل ارتباطا وثيقا بالأحمال التدريبية وعمليـات التكيف المختلفة لأجهزة الجسـم وقدرتها على مقاومة التعب (٢٢ :١٧).

ويأتي ارتفاع مستوى الأداء خلال المنافسات عن نتيجة للانتظام في التدريب المقنن، والذي يهدف إلي رفـع كفـاءة الجسـم وذلـك لمواجهـة المتطلبـات الفسيولوجية المناسبة،فكرة اليد تحتاج إلى كفاءة بدنية وفسيولوجية عالية نتيجـة للتغيرات الكثيرة التي تحدث للاعب خـلال المبـاراة مـن هجمـات سـريعة وقصيرة،الأمر الذي يتطلب كفاءة بدنية عالية بالإضافة إلي ثقة اللاعـب فـي نفسـه.

لذا يجب الاهتمام بالتأثيرات الفسيولوجية الناتجة عن التدريب الرياضي على اللاعبين،حيـث يمكـن تقنـين الأحمـال التدريبيـة المناسـبة مـن حيـث (الشدة ، الحجم) وذلك لضمان التأثير الإيجابي على اللاعبين والذي يظهر في تطـور وارتقـاء الجوانـب البدنيـة والمهاريـة والخططيـة للاعبـين (٣٠ :٤٣).

ويشير أسامة راتب (١٩٩٥) إلي أن الثقة بالنفس تعني" درجـة التأكـد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة " (٦ : ٣٤٢).

وبهذا يمكننا القول بأن الثقة بالنفس تعني مدى تأكد اللاعب من مقدرته على تحقيق إنجاز معين،فكلما زادت درجة التوقع بالنجاح،كلما أصبح اللاعب أكثـر ثقة في نفسه كلما ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم .

فالثقة بالنفس تعتبر من السمات النفسية الرئيسية للاعب،كما أنها عامل مهم في تحديد درجة كفاءته وفاعليته ونتائج أدائه. فـيمكن أن تـؤثر علـى الأداء بصورة إيجابية وذلك عندما يضع اللاعب أهدافا تتمشى مـع قدراتـه،حيث أن وجود الثقة بالنفس لدى اللاعب يساعد على بذل مزيد من الجهد وذلك لمواجهة المواقف المختلفة خلال المنافسة،وقد يؤثر بصورة سلبية علي الأداء عندما يتوقع اللاعب عدم النجاح.

ورفع الثقة بالنفس لدي اللاعب يعتمد بدرجة أساسية على تطوير وتحسـين الأداء،وهذا يتحقق من خلال وضع أهداف واقعية ثم التدريب الجاد لتحقيق تلك الأهداف(٦: ٣٤٣).

والإعداد البدني والمهاري الجيد من أهم الجوانب التي تساعد الرياضي على تحقيق الثقة بنفسه. فالرياضي الذي يتمتع بدرجة عالية من الثقـة فـي كفاءتـه البدنية، يمكنه توزيع طاقاته بانتظام خلال المنافسة، وبالتالي ينعكس ذلك علـى أدائه(٦ : ٣٥١).

مشكلة البحث وأهميته :

يمثل الإعداد البدني القاعدة الأساسية التي تبني عليها عمليات إتقان وإنجاز المستويات العليا في الأداء الفني، وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلي أعلي المستويات الرياضية المطلوبة ويأتي ذلك من خلال تطوير مستوى اللياقة البدنية والوظيفية للاعب(١٩ :٨٨).

فالإعداد البدني للاعب كرة اليد من أهم دعامات العملية التدريبية التي يقع عليها عبء تكوين وتشكيل وتنمية اللاعب لممارسة اللعبة بصورة متكافئة ومتكاملة، فاللاعب الذي يعد مهاريا وخططيا دون إعداده بدنيا يصبح من الصعب عليه الاستمرار في الأداء وتحمل عبء المباراة. وبذلك يفقد كل من الإعداد المهاري والخططي قيمته (٢٧ :٥٧).

ويمكن القول بأن اللياقة البدنية عملية فردية،أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية.حيث يختلف الأفراد في قدراتهم البدنية والفسيولوجية ودوافعهم النفسية التي تميز شخصياتهم والتي تحدد ميولهم واتجاهاتهم ،وهذه الخصائص الفردية للاعب هي التي تمنحه القدرة علي تقبل واستمرار عمليات التدريب(٤ :١٣) (١٩ :١٥).

ولقد صاحب كرة اليد وانتشارها في الآونة الأخيرة تطورات كبيرة شملت كل فنون اللعبة ومهاراتها سواء كان ذلك في الدفاع والهجوم أو حراسة المرمي، بالإضافة إلي التعديلات الدائمة في النواحي القانونية.

وحيث أن تحقيق الفوز علي الفريق المنافس هو أهم ما يسعى إليه الفريق فكان لزاما علي كل لاعب أن يؤدي دوره وواجباته الدفاعية والهجومية مستخدما في ذلك قدراته البدنية والفنية والخططية والنفسية وذلك في إطار خطة الفريق (١٨ :١٩).

والاشتراك في المنافسة هي المحك الحقيقي لاختبار مستوى أداء اللاعب، فكلما استطاع اختيار المهارة المناسبة للموقف الذي يواجهه وأداءه بصورة متقنة دل ذلك على حسن إعداده.

ويأتي حسن إعداد اللاعب من خلال التخطيط الجيد للبرامج التدريبية والتي تبني على أسس علمية وتشمل اللاعب من جميع الجوانب(البدنية والمهارية والخططية والفسيولوجية والنفسية) وذلك لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي لتحقيق أفضل المستويات،فالوصول إلي المستويات العليا لا يأتي إلا من خلال هذا الاهتمام المتكامل لتدريب الناشئين.

ويهدف تدريب الناشئين إلي معرفة المدرب الأهداف التي يسعى لتحقيقها والتي تتمثل في تحقيق المكسب للناشئ وكذلك الاستمتاع بممارسة اللعبة بالإضافة إلي تنمية وتطوير الناحية البدنية والمهارية والتي بدورها تؤثر على

الناحية الخططية والفسيولوجية والنفسية(٨ :٦٧) كلما شعر اللاعب بتقدم مستواه وارتفاع الكفاءة البدنية لديه أثر ذلك إيجابيا على النواحي النفسية مما يؤدى إلي زيادة الثقة بالنفس وبالآخرين وبالتالي زيادة الدافع للإنجاز ودعم وتعزيز السمات الدافعية.

فالدافع للإنجاز يؤدى إلي تحقيق الناشئ للنجاح وزيادة الاستعداد والرغبة في الاستمرار لممارسة النشاط الرياضي،مما يتيح لديه فرصة أكبر لتقدم مستواه والشعور بالسعادة والسعي دائما إلي تحقيق أهدافه المرتبطة بالمنافسة،كما يسعى إلي أن يكون رياضيا متميزا بالصلابة والتحكم الانفعالي قادرا على تحمل المسئولية.

ويأتي ذلك من خلال تصميم اللاعب ذاته على الممارسة المستمرة للتدريب القوى وقدرته على مواجهة متطلبات التدريب والمنافسة،بالإضافة إلي تحمل المسئولية وقيامه بالواجبات التي تسند إليه وقوة إرادته وصبره وعدم الاستسلام في مواجهة المنافس.ويتحقق ذلك كله من خلال تقدير واحترام اللاعب للمدرب واتباع نصائحه وتقديره لأهمية العملية التدريبية والتي تعتبر بمثابة حجر الزاوية والأساس الهام الذي يجعل منه رياضياً ناجحا (٣١ :١٧).

ومن خلال خبرة الباحثة كلاعبة بالنادي الأهلي والفريق القومي وعملها كمدربة لناشئات كرة اليد مواليد سنة (١٩٨٩) لاحظت بعض التغيرات التي طرأت عليهن نتيجة لانتقالهن من مرحلة(اللعب على ملعب كرة اليد المصغرة وما يتبعه من قوانين خاصة بتلك المرحلة السنية)إلي مرحلة (اللعب على ملعب كرة اليد الكبير بالقوانين الخاصة به)حيث كان الفريق على الملعب الصغير يقسم إلي فريقين(أ ، ب)عدد كل فريق (٧)لاعبات، (٥) لاعبات داخل الملعب بينهم حارس مرمي ولاعبتان بدلاء،يلعب الفريق (أ) لشوطي المباراة الأول والثالث،والفريق (ب) للشوطين الثاني والرابع،ويستغرق زمن المباراة (٢٤) دقيقة بواقع (٦) دقائق لكل شوط،ويتم أخذ فترة راحة مدتها (٥) دقائق بعد نهاية الشوط الثاني وتلك هي القوانين الخاصة والمحددة من قبل الاتحاد المصري لكرة اليد، مما قد يؤثر على حالة الفريق إذا أجاد الأول في الشوط الأول ولم يجد الثاني في الشوط الثاني والعكس مما يكون له أثرا سلبياً على دافع الإنجاز والثقة بالنفس،لأن وجود الثقة لدي اللاعبة يؤدي إلي حدوث انفعالات إيجابية تساعد على تركيز الانتباه وتزيد من درجة التأكد واليقينية بالقدرة على النجاح،هذا بالإضافة إلي الترابط الذي يجمع أفراد الفريق الواحد دون الآخر بالرغم من أن جميع اللاعبات لفريق واحد ويمثلن ناد واحد،وقد ترتب على انتقال اللاعبات من(ملعب كرة اليد المصغرة إلي ملعب كرة اليد الكبير) إدراكهن للمسافات والتي بدت واضحة وذلك نظرا لتعودهن على مقاييس الملعب الصغير،بالإضافة إلي زيادة عدد اللاعبات على الملعب الكبير(٧) لاعبات بينهن حارس مرمي،وازدياد زمن المباراة والتي تلعب على شوطين زمن كل شوط (١٠) دقائق بينهم فترة راحة (٥) دقائق ، وإحساسهن بتحمل مسئوليات المباريات،وكذلك وجود معظم أفراد الفريق سابقا على ملعب واحد وفى وقت

واحد ولا يوجد الترابط الواضح بينهن لتحقيق الفوز والإصرار عليه،وقد أثـار هذا الوضع الجديد العديد من المظاهر النفسية المصاحبة لكل منهن على حدة قبل وأثناء وبعد المباراة.

ومما سبق ومن خلال هذا التغير الحادث والناتج عن الانتقال من مرحلة إلي مرحلة ومن ملعب كرة اليد الصغير للعب على الملعب الكبير بكل ما طرأ عليه من تغير في مساحة الملعب وزمن المباراة وعدد الأشواط،وكذلك عدد لاعبـات الفريق والقوانين الخاصة والمحددة من قبل الاتحاد المصري لكرة اليـد والتـي تحكم اللعب والحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعبات المصاحبة لهذا التغيـر والتي نتج عنها انخفاض المستوى البدني والمهاري وبالتالي الهبـوط المفـاجئ للكفاءة البدنية،وما ترتب علي ذلك من تأثر النواحي النفسية وفقدان الثقة بالنفس والشعور بعدم الرغبة والدافع للإنجاز لديهن، ظهرت فكرة هذا البحـث والتـي تهدف إلي وضع برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري والتعرف على تأثيره على الكفاءة البدنية لديهن، وذلك من خلال قياس بعض المتغيـرات الفسيولوجية وكذلك تأثير البرنامج المقترح على بعـض المتغيـرات النفسـية المرتبطة بالأداء في تلك المرحلة الجديدة لديهن كالسمات الدافعية ودافع الإنجاز والثقة بالنفس لما لها من تأثير على مستوى الأداء.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلي :

١- تصميم برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهارى للناشـئات مواليد سنة (١٩٨٩).

٢-التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على كل من :

أ- اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد وتشمل(القوة،القدرة،السرعة،الرشـاقة، المرونة) .

ب- الأداء المهاري في كرة اليـد ويشـمل(التمرير،التنطيط،التصـويب، الخداع).

ج- الكفاءة البدنية للاعبة وتشمل(التهويـة الرئوية،معـدل التـنفس،حجم التنفس ، معدل النبض،السـعة الحيوية،الحـد الأقصـى لاسـتهلاك الأكسجين).

د- بعض المتغيرات النفسية للاعبة وتشمل(السـمات الدافعيـة ، دافـع الإنجاز ، الثقة الرياضية).

فروض البحث:

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لِلياقة البدنية والأداء المهارى للناشئات مواليد سنة (١٩٨٩) تأثيرا إيجابيا على كل من :

أ-اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد وتشمل(القوة ،القدرة ، السرعة ، الرشاقة المرونة).

ب -الأداء المهاري في كرة اليد ويشمل(التمرير ، التنطيط ، التصويب ، الخداع).

ج- الكفاءة البدنية للاعبة وتشمل(التهوية الرئوية ، معدل التنفس ، حجم التنفس ، معدل النبض ، السعة الحيوية ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين).

د- بعض المتغيرات النفسية للاعبة وتشمل(السمات الدافعية ، دافع الإنجاز ، الثقة الرياضية).

المصطلحات المستخدمة في البحث :

١- اللياقة البدنية :

عرفها أبو العلا عبد الفتاح،محمد نصر الدين رضوان(٢٠٠١) بأنها " عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية" (٤ : ١٣).

٢-الأداء المهاري في كرة اليد :

عرفه ياسر دبور(١٩٩٦) بأنه " مجموعة من الحركات المرتبطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به من خلال المنافسة معتمدا في ذلك على قدراته البدنية والفنية لهذا النشاط،بالإضافة إلي حالته النفسية والعقلية وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلي درجة عالية من الإنجاز والفاعلية " (٣٩ :١٩).

٣-الكفاءة البدنية :-

عرفها أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) بأنها" قدرة إنتاجية الجهاز الدوري والتنفسي،وكذلك قدرة العضلات على استهلاك الأكسجين " (٢ : ٢٢٧).

٤-السمات الدافعية :

عرفها أسامة راتب(٢٠٠١) بأنها "حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجه وتؤثر عليه، بمعني أنها حالة تفاعل من نوع خاص توجه السلوك " (٨ :١٦).

٥- دافعيه الإنجاز :

عرفها محمد حسن علاوى(١٩٩٨) بأنها " استعداد الفرد للتنافس في موقف من المواقف، وذلك فى ضوء معيار من معايير أو مستويات الامتياز، وكـذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق والتي ينتج عنها نوع معـين مـن النشـاط والفاعلية والمثابرة" (٣١ : ٢٥١).

٦-الثقـة الرياضية:

عرفها محمد حسن علاوى(١٩٩٨) بأنها " درجة التأكد واليقينية بأن اللاعب يملك القدرة على النجاح في الرياضة، وقد تكون الثقة الرياضية سـمة مميـزة للاعب وقد تكون حالة تختلف من موقف لآخر(٣١: ٣٤٠).

الفصل الثاني
الإطار النظرى

أولاً : القراءات النظرية

- طبيعة الأداء فى كرة اليد .
- متطلبات الأداء فى كرة اليد .
- القياس في كرة اليد .
- مفهوم التدريب الرياضي .
- التخطيط للتدريب الرياضى .
- الكفاءة البدنية .
- الاستعداد للتعلم.
- الدافعية .
- دافعيه الإنجاز .
- الثقة بالنفس.
- السمات المميزة للمرحلة السنية .

ثانياً الدراسات المرتبطة :

- التعليق على الدراسات المرتبطة.

الفصل الثاني
الإطار النظرى

أولاً : القراءات النظرية :

طبيعة الأداء فى كرة اليد :

تعتمد طبيعة الأداء فى كرة اليد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء كانت دفاعية أو هجومية بالكرة أو بدونها ، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي وتتنوع ما بين العدو السريع – بالكرة أو بدونها – إلى الجري والتوقف وترجع عمليات التغيير فى الأداء إلى طبيعة سير المباراة ، حيث أن لعبة كرة اليد تخضع للمواقف الحركية المتغيرة والمختلفة لعدم وجود ظروف ثابتة للأداء لتلك المواقف وذلك لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه (٢٢ : ١٨) .

متطلبات الأداء فى كرة اليد :

أ) المتطلبات البدنية الضرورية فى كرة اليد :

إن اللياقة البدنية العامة هى الأساس الذى تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة ، كما أن كلاهما يمثل الدعامة الأساسية لحُسن أداء المهارات الخاصة بكرة اليد ، وكذلك الخطط وطرق اللعب (٢٥ : ٥٦ ، ٥٧) .

فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة فى اللعب ، والمهارة فى الأداء الفني والخططى ، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب الميزات التى تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية . حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهارى والخططى للاعب خاصة أثناء المباريات ، لذلك فإن التدريب على تنمية وتطوير الصفات البدنية يجب أن يكون من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية ، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد بالأداء المهارى والخططى للعبه، والتدريبات التى تنمى الصفات البدنية تعتبر جزءاً ثابتاً فى برنامج التدريب طوال الموسم التدريبي(٢٢ : ٢١ ، ٢٢) .

ويشير كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢) إلى انه يمكن حصر المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد فيما يلي :

١-صفات بدنية للإعداد البدني العام وتتضمن :

-القوة . -التحمل . الرشاقة .

-السرعة .   -المرونة .

٢-صفات بدنية للإعداد البدني الخاص وتتضمن :

- القوة المميزة بالسرعة "القدرة العضلية" .

- تحمل القوة .   - تحمل السرعة .

٣-صفات بدنية أخري مثل:

- تحمل الأداء .   - التوافق .

- التـــوازن .   - الدقـــة.

ويستطيع المدرب تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب كرة اليد من خـلال تدريبات الدفاع أو الهجوم أو تكرار الأداء أو التحركات المختلفة أثناء القيام بأداء الجوانب المهارية أو الخططية (٢٣ :٧٤، ٧٥).

ويري كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين(٢٠٠٢) أن المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد هى التنمية الشاملة لعناصر اللياقة البدنية العامة فهـي القاعـدة الصلبه التي يبني عليها بعد ذلك اللياقة البدنية الخاصة لهذه اللعبـة والمهـارات الأساسية لها وخططها وطرق اللعب فيها،ولهذه التنمية يجب مراعاة ما يلي :

١- **الشـمول:**أي الاهتمـام بتنميـة جميـع مكونـات الأداء البـدني مـن (قوة، سرعة، قدرة ، رشاقة ، دقة ، مرونة ، تحمل).

٢-**الاتزان:**ويعني تنمية المكونات البدنية بصورة متوازنة دون تفضيل مكون عن الآخر.

٣- **الحجم المناسب:** بحيث يتناسب حجـم التنميـة مـع قـدرات اللاعـب البدنية (٢٥ : ٥٩).

ب- المتطلبات المهارية الضرورية فى كرة اليد:

وتتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد سـواء كانـت بـالكرة أو بدونها ، وتعني كل التحركات الضرورية الهادفة والتي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلي أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة (٢٢ :٢٣).

ويشير كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢) إلى إنه يمكن تنميـة وتطـوير المتطلبات المهارية من خلال التدريب الجيد لبرامج الإعداد المهـاري والـذي

يهدف إلي وصول اللاعب إلي الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهــارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة متقنــة وتحـت ضغط المنافس والمباراة (٢٣ :٤٧).

كما أشار أيضاً إلي أنه يمكن حصر المتطلبات المهارية الضرورية للاعبــي كرة اليد فيما يلي:

وسوف تذكر الباحثة ما يخص البحث منها فيما يلي:

١- المتطلبات المهارية الهجومية باستخدام الكرة أو بدونها وتتضمن:

- التحركات الهجومية.
- التمرير والاستلام .
- التنطيط .
- التصويب.
- الخــداع .
- الهجوم الخاطف .

٢-المتطلبات المهارية الدفاعية وتتضمن:

- التحركات الدفاعية.
- المهاجمة الدفاعية.
- التغطية والمتابعة .
- التخلص من الحجز .
- التسليم والتسلم (٢٣ : ٥٠ ، ٥١) .

ويشير مفتي إبراهيم (٢٠٠١) إلي أن عملية تنميــة وتطــوير كفــاءة الأداء المهارى لأي نشاط رياضي تهدف إلي تحقيق ما يلي :

١-أداء ثابت المستوي غير متذبذب في محاولات الأداء .

٢- أعلى درجات الدقة.

٣- الانسيابية وعدم تقطع الأداء .

٤- بذل أقل جهد ممكن أثناء الأداء.

٥- أعلي استثارة للدافعية.

٦- الوصول إلي إتقان الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة مجتمعة (٣٧ :١٣٤).

القيـــــاس في كرة اليـد:

تعتمد فكرة القياس في كرة اليد على تحديد قيم كمية أو كيفية أو الاثنين معاً حيث أنها تعبر عن مقدار ما يتمتع به اللاعبون من مستويات في الجوانب البدنية والمهارية والخططية الخاصة باللعبة.

ويجب أن يكون لبرنامج القياس " داخل البرنامج التدريبي"هدف واضح يسعي لتحقيقه،كما يجب أن يكون متمشياً مع خطة التدريب وأهدافها،وأن تكـون أدوات القياس مناسبة ومحددة بدقة في ضوء معايير محددة،وأن تكون لنتـائج القيـاس واقعية عملية ذات تأثير مباشر على برنامج التدريب.

والاختبارات تعد جزءاً أساسياً في خطة تحسين المستوى البدني والمهـاري والخططي للاعبي كرة اليد،فمعرفة معدلات التقدم وتحديد نقاط القوة والضـعف أمران ذو أهمية للاعب،وكذلك للمدرب بصفة خاصة،فالاختبارات والقياسات فى كرة اليد تخدم " القدرات البدنية والمهارية "فهي من المتطلبـات الهامـة أثنـاء التخطيط للتدريب الرياضي(٢٤ :٢٨ ، ٢٩).

ويري كمال عبد الحميد ومحمد صـبحي حسـانين(٢٠٠٢) أن اختيـار الاختبارات المناسبة مسئولية المدرب،إذ يجب أن تتناسب مع معايير هامة منها:

١- الهدف من القياس.

٢- المرحلة السنية لمن سيطبق عليهم الاختبار.

٣- توافر إمكانيات تنفيذ الاختبار من حيث (الإمكانات المادية والبشرية).

٤- الثقل العلمي للاختبار.

٥- تفضيل الاختبارات الحديثة .

٦- سهولة التنفيذ من حيث التنظيم والإدارة والوقت.

٧- توفر عامل الأمان .

٨- سهولة فهم التعليمات الخاصة بالاختبار وشروط أدائه .

٩- توفير عامل الدافعية والحماس والتشويق .

١٠- قابلية إعادة التطبيق في فترات زمنيـة متلاحقـة خـلال الموسـم التدريبي.

١١- وجود استمارات تسجيل وتفريغ نتائج الاختبارات لكل لاعب بدقـة وعناية (٢٥ :٣٨).

أهمية الاختبارات للمدرب الرياضي:

إن الاختبار ما هو " إلا تمرين مقنن" وهذه حقيقة لها أبعادها وشروطها العلمية،ورغم كون جميع الاختبارات تصلح كتمرينات،فلا يمكن القول بأن جميع التمرينات تصلح اختبارات (٢٤ : ٤٠) وتكمن أهمية الاختبارات للمدرب الرياضي فيما يلي :

١-التعرف على الحالة التدريبية العامة باستخدام الاختبارات الحركية .

٢-التعرف على الحالة التدريبية الخاصة باستخدام الاختبارات التي تتضمن القياسات الوظيفية لأجهزة الجسم والقدرات البدنية والمهارية .

٣-التعرف على التقدم في النتائج الرياضية ومتابعتها للوصول للمستويات العالية.

٤-التعرف على طرق التدريب والتخطيط المختلفة واستخدام الطرق السليمة والمناسبة وفقاً لنتائج الاختبارات (٢٦ : ٤١، ٤٢).

مفهوم التدريب الرياضي :

يعتبر التدريب من الأنشطة التربوية الهادفة التي تسعى إلي الوصول باللاعب إلى أعلي وأفضل المستويات ، وبالنظر إلي عملية التدريب فإنها تعتمد على ثلاث أبعاد هامة ورئيسية تتمثل فى اللاعب والتدريب والمدرب .

ويمثل اللاعب الجانب الهام فى العملية التدريبية والتي تتنوع فى الإجراءات والطرق العلمية المتبعة لتطوير وتحسين مستوى أدائه ، أما المدرب والذي يمثل الجانب الثالث في العملية التدريبية يجب أن يلم بالأسس العلمية للتدريب وأيضاً بالعلوم المرتبطة وذلك لتطوير اللاعب من جميع الجوانب (١٩ :١٥-١٧).

وترى الباحثة أن التدريب الرياضي لا يتوقف على مستوى دون الآخر وليس قاصراً على إعداد المستويات العليا فقط ، فلكل مستوى طرقه وأساليبه وعلى ذلك فالتدريب الرياضى عملية تحسين وتطوير وتقدم مستمر لمستوى اللاعبين.

مبادئ التدريب الرياضي:

تتمثل تلك المبادئ فيما يلي :

١- مبدأ الخصوصية. ٢- مبدأ الفروق الفردية.

٣- مبدأ التموجية .　　　　٤- مبدأ التنمية الشاملة .

٥- مبدأ التنوع .　　　　٦- مبدأ التدرج.

٧- مبدأ زيادة الحمل .　　　　٨- مبدأ التكيف .

٩- مبدأ التكامل (٢٢ : ٢٩ -٣٤).

حمـــل التدريب :

يعتبر حمل التدريب القاعدة الأساسية لعملية التدريب الرياضي والتـي لهـا تأثير إيجابي على كفاءة ونشاط أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة،وما لها من تأثير مباشر على القدرات البدنية العامة والخاصة(كالقوة العضلية والسرعة والتحمـل الدوري التنفسي والرشاقة والمرونة) تلك القدرات التي لها تأثير وارتباط كبيـر فى تقدم وتحسن المستوى المهاري(١١ :٥٩).

مكونـات حمـل التـدريب:

وتتضمن مكونات حمل التدريب ما يلي :

- الحمل الخارجي.　　　　- الحمل الداخلي.

١-الحمل الخارجي :

ويقصد به حجم وشدة التمرينات،وكذلك الراحات بين تلك التمرينات في كـل وحدة تدريبية.

٢-الحمل الداخلي:

ويظهر من خلال التغيرات الفسيولوجية الخاصة بالأجهزة الوظيفية للاعـب ويشير بسطويسي أحمد(١٩٩٩)إلي أنه كلما زاد الحمل الخـارجي مـن شـدة وحجم،تأثر بذلك الحمل الداخلي الذي بدوره يؤثر على مستوى وكفـاءة الجسـم والمتمثل في درجة إنجـاز القـدرات البدنيـة والمهـارات الحركيـة العامـة والخاصة (١١ :٦٠).

الـــوحدة التدريبية:

تعتبر الوحدة التدريبية وحدة رئيسية متكررة يمكن استخدامها بعد الوحـدات التعليمية والتعليمية التدريبية وذلك بغرض تنمية وتحسين القدرات البدنية والأداء

الفني الخاص بالمهارة. وذلك وصولاً إلي الوحدات النموذجية والتي تأخذ الشكل النهائي الممثل لإعداد اللاعب المتكامل للمنافسة .

فلكل وحدة تدريبية أهداف بدنية ومهارية فنية وخططية ونفسية وتربوية يجب أن تحققها جميعاً،فقد تكون الوحدة ذات هدف تدريبي خاص بتنمية نواحي بدنية،وقد يكون تركيز الوحدة على تحسين الأداء الفني بمهارة ما،وبذلك يختلف شكل الوحدات من حيث استخدامها على مدار الموسم التدريبي (١١ :٣٣٦).

أهداف الوحدة التدريبية:

تنحصر أهداف وحدة التدريب اليومية للناشئين فى واحد أو أكثر من الأهداف التالية :

١-أهداف بدنية . ٢-أهداف مهارية . ٣- أهداف خططية .

٤- أهداف نفسية. ٥- أهداف معرفية . ٦- أهداف أخلاقية.

ومن المفضل ألا تزيد وحدة التدريب اليومية عن هدفين بالنسبة للمرحلة السنية (١٢-١٣ سنة) (مواليد ١٩٨٩) ، ويجب مراعاة أن يحدد كل هدف من أهداف وحدة التدريب اليومية بكل عناية ودقة (١٥ :٢٥٩، ٢٦٠).

التخطيط للتدريب الرياضي:

مفهوم التخطيط:

يعرف مفتي إبراهيم (٢٠٠١) التخطيط بأنه "تحديد الأعمال والأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة"

فالتخطيط عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها تتجه إلي الإعداد المتكامل للوصول إلي نتائج وإنجازات مستهدفة (٣٧ :٢٥٣) .

ويقوم التخطيط الرياضي على أسس علمية سليمة تضمن الوصول بعملية التدريب إلي أفضل النتائج وأرقي المستويات للاعبين،ولكي يصبح التخطيط جيداً يراعي ما يلي:

- يشتمل على تحديد الهدف المراد الوصول إليه .
- يشتمل علي تحديد الواجبات المنبثقة من الأهداف المطلوب تحقيقها .
- تحدد مختلف الطرق والنظريات التي تؤدي إلي تحقيق أهم الواجبات .

- يحدد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
- تحدد الميزانية اللازمة (١٥ : ٢٧٤) .

خصائص التخطيط:

ويجب أن يتضمن التخطيط الآتي:

١-النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

٢- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب .

٣-تكامل جوانب إعداد اللاعب .

٤- وجود خطة لإعداد اللاعب (١٥ : ٢٥٣، ٢٥٤) .

أنواع التخطيط:

ينقسم التخطيط إلي نوعين هما:

أ- التخطيط طويل المدي. ب- التخطيط قصير المدي.

أ-التخطيط طويل المدى:

يعتبر التخطيط طويل المدى أحد خصائص التدريب الحديث ، فمن خلال تنظيم التخطيط يؤدي ذلك إلي الوصول باللاعب إلي أفضل المستويات مستقبلا،وتعتمد عمليات التخطيط طويل المدى بصفة أساسية على النواحي العلمية المرتبطة بالتدريب وكذلك على خبرة المدرب في إنجاز هذا النوع من التخطيط الذي يتم لسنوات طويلة تتراوح ما بين سنة إلي أربع سنوات،ولهذا فيجب أن يراعي إتصال التدريب بعملية توزيع الخطة التدريبية (١٩ : ٣٢٠) (١٥ : ٢٧٤).

ب- التخطيط قصير المدى :

وهو التخطيط الذي يتم في فترة قصيرة ومحددة،ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط قصير المدى لخطة تدريبية واحدة ثلاث فترات هي (فترة الإعداد وفترة المنافسة والفترة الانتقالية) وتختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها وأهدافها ومحتويات كل منها،كما تقسم كل فترة من تلك الفترات إلي مراحل تدريبية تحتوى كل منها علي عدة أسابيع،كما ينقسم الأسبوع الواحد إلي عدة جرعات تدريبية (٢٢ : ٩٦) (١٥ : ٢٧٥).

ويمكن القول بأنه"بدون التخطيط الرياضي لا يمكن تحديد المستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب خلال فترة محددة،وهذا يعني التنبؤ بالمستقبل سواء كان ذلك بالنسبة للاعب أو الفريق ككل".

الكفاءة البدنيـــــة:

يعتبر مصطلح الكفاءة البدنية من المصطلحات الدارجة بين علماء فسيولوجيا الرياضة،وفى مجال الاختبارات والمقاييس.وعند تناول الكفاءة البدنية بالدراسة والتحليل نجد أنها تعني" قدرة الجسم على إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية خلال النشاط البدني" ولكونها تشتمل علي كلا الاتجاهين قي قدرة إنتاج الطاقة، لذا فإنها تعتبر جزءا هاما من اللياقة البدنية (٣ :٢٧٧).

ويمكن قياس كل من القدرات الهوائية واللاهوائية من خلال أداء عمل عضلي باستخدام وسيلة مناسبة لقياس الجهد المبذول وعلى سبيل الذكر وليس الحصر يمكن استخدام الدراجة الأرجومترية أو السير المتحرك أو اختبار الخطوة.

ويعتبر قياس أقصي قدر من الأكسجين الذي يستهلكه اللاعب في الدقيقة من أهم القياسات المستخدمة لتحديد الكفاءة البدنية من حيث القدرة الهوائية، ويعبر عن ناتج هذا القياس بمصطلح "الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين" (VO_2 max) (٤ :٧٥).

وهناك أساليب عديدة لقياس "الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين "منها الأساليب المباشرة كاستخدام (الدراجة الأرجومترية أو السير المتحرك)،كما أن هناك أساليب غير مباشرة وفيها يتم التركيز علي العلاقة بين معدل القلب أثناء المجهود البدني ومقدار استهلاك الأكسجين بحيث يصل معدل ضربات القلب أثناء المجهود من ١٢٠-١٧٠ ضربة/دقيقة (٤ :١٩٢).

ويتطلب أداء اختبارات الكفاءة البدنية استخدام حمل بدني مقنن مثل الجري علي السير المتحرك أو خطوات الصعود والهبوط على صندوق (٣ :٢٧٨).

الاستعـداد للتعـلم :

يعني الاستعداد:حالة قابلية الناشئ للتعلم والتدريب المكثف لما تعلمه ومعظم أساليب الدافعية التي تستخدم مع الناشئين تبدو عديمة القيمة- غير ملائمة إذا كان الناشئ غير مستعد لتعلم مهارات رياضية معينة.وهناك نوعان من الاستعداد هما:

- الاستعداد البدني .
- الاستعداد النفسي (٨ :١٩٥).

الاستعداد البدني :

عندما نتحدث عن الاستعداد البدني،فمن الأهمية أن نشير إلي مفهوم النضج الذي يمكن تعريفه بأنه"عملية تطور ونمو داخلي يتتابع بشكل معين منذ بدء الحياة " وهذه العملية تشمل تغيرات تشريحية وفسيولوجية وعضوية وكذلك تغيرات عقلية.وهي ضرورية ولازمة وسابقة لاكتساب خبرة أو تعلم معين،فالنضج شرط أساسي لكل تعلم فهو يصنع الإطار الفطري الذي يكون للممارسة أثرها في داخله لكي يحدث تعلم،بمعنى أنه توجد أنماط سلوكية موروثة لدى الفرد.ومن الأهمية بمكان أن يؤخذ في الاعتبار المتطلبات البدنية أو الاستعداد البدني الخاص، الذي يحتاج إليه النشاط الرياضي المعين.وفى الآونة الأخيرة اتجه الباحثون إلي تحديد المواصفات الجسمية والبدنية التي يتطلبها كل نوع من الأنشطة الرياضية والتي يمكن على أساسها اختيار الناشئ بطريقة سليمة طبقاً للأسس العلمية، هذا الاختيار يسهم بصورة فعالة فى تحقيق تقدم المستوى الرياضي،مع ضمان الاقتصاد فى الوقت والجهد (٨ : ١٩٥، ١٩٦).

الاستعداد النفسي:

عندما يمتلك الناشئ الصفات البدنية والجسمية المؤهلة والملائمة لمتطلبات النشاط الرياضي المعين فإنه بذلك يصل إلي النضج البدني،ولكن هذا في حد ذاته لا يكفي فيجب أيضاً أن يصل اللاعب إلي النضج النفسي الذي يؤهله للإقبال على ممارسة النشاط الرياضي،وتحمل العبء البدني والنفسي الناتج عن عملية التدريب واحتمال الاشتراك فى المنافسة،لذلك يجب الاهتمام بالانفعالات والاتجاهات الخاصة بالناشئ،فالناشئ الذي يفتقد التهيئة والاستعداد النفسي يكون أكثر عرضه للمشكلات النفسية والشخصية، ومن ثم ينعكس ذلك على مستوى تقدمه فى الأداء الرياضي،فالإنجاز في أي شئ يعتمد على تطوير الاستعدادات والقدرة على إظهار هذه الاستعدادات فى الوقت المناسب (٨ :١٩٧).

الدافعية :

يعد موضوع الدافعية""Motivation" من أبرز الموضوعات فى المجال الرياضي،إذ يهتم المربي الرياضي بمعرفة دوافع الأفراد للممارسة،وذلك حتى يتسنى له أن يستغلها في تحفيزهم على تطوير أدائهم على نحو أفضل.فالأداء لا يكون مثمرا وجيدا إلا إذا كان يرضي دوافع الفرد،وأن يكون هناك الاستعداد الإيجابي الذي يتمثل فى الرغبة في التفوق والسعى الجاد لإنجاز النجاح (٦ : ٧١) (٣٦ :١٢٣).

وتبدو أهمية الدافعية فى مساعدة الناشئ على تفهمه للمشاركة فى الرياضة، وحتى تصبح مثمرة لديه يجب أن تمثل الرياضة خبرات الشعور بالرضا وإثارة خبرات التحدي والمتعة. والمشاهد أن الخبرات الرياضية لا تحقق فى كثير من الأحيان خبرات السعادة والسرور والرضا لكثير من النشء الصغير. فالرياضة لا تقدم لهم ما يتوقعون دائماً،وكثيراً ما يفشلون فى تحقيق آمالهم ويعانون من الإحباط وتكون النتيجة المتوقعة كثرة الانسحاب وعدم مواصلة الممارسة والتدريب والإنجاز الرياضي (٨ :١٨٩).

فالمبدأ الأساسي الذي يجب أن يسعى إلي تحقيقه الناشئ مع الرياضة هو تشجيعه على أن يكون نشطاً فعالا دائم الاستمرارية فى الممارسة والإنجاز (٣١ :١٩).

وظيفة الدافعية :

هناك العديد من الظروف يمكن أن تؤثر فى استعداد الناشئ وإنجازه فى الرياضة،وعندما نحلل سلوك الناشئ نلاحظ أنه يقع بين إحدى الفئات التالية:

١- الممارسة للرياضة ولديه الرغبة فى الاستمرار أطول فترة ممكنة .

٢- الممارسة المؤقتة للرياضة،ولكن لديه إهتمامات أخري.

٣- الممارسة الفعلية للرياضة،ولكن يتوقف بسبب الخبرات السلبية .

٤- عدم الاهتمام بالرياضة فى أشكالها المختلفة.

فقرار المشاركة الإيجابية فى الرياضة للناشئ يتوقف على اعتبارات موقفيه وشخصية،وذلك يتطلب تنمية ومراعاة الاهتمامات والحاجات الفردية لكل ناشئ، تلك التي تجعله أكثر سعادة ورضا بخبرات الممارسة للرياضة وتزداد لديه الرغبة والاستمرار وعدم التوقف(٧ :١٩١).

دافعية الإنجاز:

تلعب الدافعية فى المجال الرياضي دوراً هاماً فى مجال علم النفس الرياضي،وتمثل أهمية لجميع العاملين فى المجال الرياضي.

ويشير محمد حسن علاوي(٢٠٠١)إلي أن التفوق الرياضي هو حصيلة كل من التعلم والدافعية ، هذا يعني أن الدافعية بدون تعلم تؤدي لنشاط غير موجه،والتعلم بدون دافعية يؤدي إلي التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي (٣٢ :٢١٠).

وهناك عدة محكات يتميز بها السلوك الانجازي فى الرياضة منها:

١- مستوى التفوق أو المنافسة مع الآخرين، وهذا يسمح بتقييم مستوى النجاح والفشل.

٢- الإحساس الشخصي بالمسئولية نحو تحقيق النتائج.

هذان العاملان نجد انهما خصائص يتميز بها أى لاعب يشترك فى المنافسة الرياضية، حتى يكون مسئولاً بدرجة ما عن تحقيق مستوى من الإنجاز،فدافعيه الإنجاز في الرياضة بشكل عام أو بالنسبة للنشاط تتأثر بقيم وأفعال الآخرين،وبالطبع فإن استعدادات الناشئ المعرفية والشخصية تحدد درجة دافع الإنجاز(٨ :٢٥١) (٣٦ :١٢٥).

العوامل المؤثرة فى دافعية الإنجاز:

١-الرؤية المستقبلية. ٢- التوقع للهدف. ٣- خبرات النجاح.

٤- التقدير الاجتماعي. ٥- الحاجة إلي تجنب الفشل.٦- تقدير الذات.

٧- الحاجة للإنجاز (٦ :٢٥٥-٢٥٧).

وهناك جوانب عامة يتميز بها سلوك إنجاز الناشئ ، ومن بين أهم هذه الجوانب هي:

- الاختيار. -الشدة. - المثابرة.

١-الاختيار:

ويقصد بالاختيار في سلوك الإنجاز قرار الفرد بالاتجاه نحو سلوك معين من بين مجموعة من الاختيارات،ويتحدد هذا الاختيار عن طريق توقع الفرد للنجاح فى نوع النشاط الرياضي الذي يختاره للممارسة الإيجابية،فكأن الاختيار عن طريق توقعات الأداء والقيمة التي يدركها الفرد والمرتبطة بهذا الاختيار يكون على افتراض تفسير الفرد لقدراته واستعداداته وكفاءته وامكانية التفوق أو النجاح.

٢-الشدة: (شدة السلوك).

يقصد بشدة السلوك القوة المميزة للسلوك أو مستوى ودرجة تنشيط السلوك.ويلاحظ فى الرياضة أن هناك اعترافاً وتقديراً للاعب الذي يبذل المزيد من شدة الجهد فى التدريب أو المنافسات الرياضية،وفى ضوء ذلك يتميز اللاعب بدرجة عالية من دافعية الإنجاز .

٣-المثابرة:

يقصد بالمثابرة على السلوك استمرارية اللاعب في الممارسة الرياضية،وانجذابه نحو الاشتراك في التدريب والمنافسة لتحقيق أفضل مستوى ممكن في حين أن الافتقار إلي المثابرة في السلوك يؤدي في النهاية إلي الابتعاد عن الممارسة أو عدم تحقيق النجاح (٣٢ :٢٥٣، ٢٥٤) (٧ :١٥٧).

الثقة:

تعتبر الثقة حالة عقلية،فالرياضيون يفكرون عادة في الثقة كجزء من مشاعرهم ، لذا يجب الإشارة إلي قيمة الثقة في مساعدة الفرد على التفكير الإيجابي المؤدي إلي النجاح والتفوق، بدلاً من التفكير السلبي الذي يحاول تجنب الفشل، فالثقة تجعل الفرد يركز عملياته العقلية نحو تطوير الأداء بشكل أفضل (٥ :١٢٩).

وتعني الثقة بصفة عامة الشعور بالحالة الجيدة،أي أنها النظرة الإيجابية العامة من قبل الفرد نحو المنافسة وشعوره أنه سوف يكون أداؤه جيداً حتى إذا كان المنافس متفوقاً عليه،فالثقة تبعث في نفس الفرد شعوراً بالحيوية والحماس والبهجة والمتعة والرضا،وهذه المشاعر جميعها لها أثرها الإيجابي وتؤدي إلي تحسن الأداء الرياضي ،فالفرد الذي تضعف ثقته تلازمه حالة انفعالية سلبية والشعور بالقلق بالإضافة إلي عدم التركيز لديه (٨ : ١٣١) (٥ :٣٢).

أهمية الثقة بالنفس:

من أهم السمات والصفات التي يجب أن يتسم بها الفرد الثقة بالنفس.فهي تعكس مدى تقدير الفرد لقوته الداخلية.كما تلعب دوراً مهماً في قدرة الفرد على الشعور بالسعادة.

وتلعب الرياضة دوراً مؤثراً في بناء الثقة بالنفس لدي الفرد،كما تساعده على تحديد أهدافه، وتمكنه من الوصول إليها مع الاهتمام بالأداء الجيد،حيث أن القدرات البدنية والمهارية والخططية تلعب دوراً مهماً في تحقيق الأهداف،فيجب أن تتناسب مع القدرات الذاتية للفرد حتى لا تعطي تأثيرا سلبيا وبالتالي ينعكس ذلك على أدائه.

خصائص الثقة بالنفس:

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فى نفسه فإن ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال جوانب مختلفة حيث أنها:

١-تثير الانفعالات الإيجابية .

٢-تساعد على تركيز الانتباه.

٣-تؤثر فى بناء الأهداف .

٤-تزيد من المثابرة وبذل الجهد .

٥-لا تعتبر بديلاً للكفاية البدنية والمهارية (٦: ٣٤٢، ٣٤٣).

السمات المميزة للمرحلة السنية(١٢-١٤) سنة:

من الأهمية القصوى توضيح الخصائص المميزة لهذه المرحلة السنية، حيث أنها مرحلة مناسبة لاختيار ناشئ كرة اليد، لما لذلك من أهمية عند وضع البرامج التدريبية المختلفة للأنشطة الرياضية، لذلك يجب على المدرب أن يلم بالكثير عن ميول وقدرات واهتمامات الناشئ.

أولاً: النمو البدني والحركي:

- تظهر أعراض النمو الجنسي لدى البنات والبنين.
- يزداد نمو العظام والعضلات بمعدل سريع جداً فى هذه المرحلة عن أي مرحلة سابقة من مراحل الطفولة، ولكن معدل نمو البنات يكون أسرع من البنين.
- تنمو العظام فى هذه المرحلة قبل نمو العضلات ،ويزداد نمو القلب ولكن ليس بنسب متعادلة مع نمو الشرايين وحجم الجسم، وينتج عن عدم التناسق هذا فى نمو أجهزة الجسم ظهور بعض علامات التراخي فى النشاط الحركي .
- ضعف التوافق العضلي العصبي، وعدم القدرة على التحكم والسيطرة على الحركات، لذا يطلق على هذه المرحلة من النمو " مرحلة الخمول والارتباك الحركي ".

ثانياً: النمـــو العقـــلي:

- طفرة النمو البدني لا يماثلها طفرة مماثلة فى النمو العقلي ، حيث تقل سرعة النمو العقلي نسبيا فى هذه المرحلة.
- تبدأ فى هذه المرحلة القدرات العقلية كالقدرة اللفظية والقدرة الحركية فتظهر الميول المرتبطة بالقدرات.
- تزداد القدرة على فهم الرموز والإشارات.
- تعتمد عملية التذكر فى هذه المرحلة على الفهم والاستيعاب.
- تزداد القدرة على تركيز الانتباه .
- تزداد القدرة على الابتكار كتخيل تكوينات حركية جديدة فى الملعب .
- تعتبر هذه المرحلة هى " المرحلـــة المثاليـــة " للوصـــول باللاعـــب للمستويات العليا وتوجيه الفرد نحو تحقيق الأهداف المرتبطة بالنشـــاط الرياضي، مما ينتج عنه النجاح.

ثالثاً: النمـــو الانفعالي :

- الشعور بالبعد عن عالم الصغار، والدخول إلي عالم الكبـــار وذلـــك نتيجة للتغيرات البدنية والفسيولوجية.
- الشعور بعدم الاستقرار وسرعة الانتقال من السرور إلي الحزن وذلك نتيجة لعدم التوازن بين سرعة النمو البدني والعقلي.
- الاهتمام بالمظهر الشخصي وكذلك التمرد علـــى تعليمـــات الأســـرة والمدرسة وذلك من أجل تأكيد الذات كعضو بالمجتمع .
- الاهتمام بقيم العدل والولاء، وكذلك الاهتمام بالمعرفـــة والتحصـــيل والتأمل والتفكير .
- الاعتماد على النفس واكتساب صداقات جديدة ومتعددة والاندماج فى الجماعة
- التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وبخاصة الفريق الجماعي .

رابعـــاً: النمــو الاجتماعي :

-الميل إلي الابتعاد عن الأسرة، ومحاولة الانتماء لجماعة الرفاق مـــن نفس العمر.

-التعبير عن النفس بحرية تامة .

-تتميز الصداقة فى هذه المرحلة بالاستمرار والإخلاص .

-الميل إلي تكوين صداقات مع الجنس الأخر .

- تأدية الواجبات والأعمال التطوعية والخيرية نحو جماعة الأصـــدقاء (٣٩ :١٨) (٥ : ٦٣-٦٥).

.

ثانياً: الدراسات المرتبطة:

أشارت العديد من الدراسات إلي أن هناك ضرورة كبري لتولية برامج التدريب اهتماماً كبيراً، وذلك للألعاب الجماعية المختلفة ،وبعد القراءة المستفيضة لهذه الدراسات وتحليل جوانبها المختلفة بهدف الاستفادة منها والاسترشاد بها،سوف تقوم الباحثة بعرض ملخص ما توصلت إليه من الدراسات المرتبطة وفقاً لسنوات الإجراء من القديم إلي الحديث.

جدول (١) الدراسات المرتبطة

	اسم الباحث	عنوان الرسالة	الهدف	المنهج	العينة	الأدوات	أهم النتائج
١	محمد توفيق الوليلي (١٩٨٢)(٢٨)	"أثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهاري وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعبي كرة اليد"	التعرف على أثر البرنامج المقترح على مستوى الأداء المهاري وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعبي كرة اليد.	التجريبي	اشتملت عينة الدراسة علي (٨٢) لاعبا من الناشئين تحت (١٤، ١٦) سنة من أندية محافظة القاهرة والجيزة.	استمارة استطلاع رأي الخبراء. المقابلة. اختبارات بدنية ومهارية وفسيولوجية.	يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على مستوى الأداء المهاري . يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على بعض الوظائف الفسيولوجية.
٢	قدري سيد مرسي (١٩٩٠)(٢١)	" أثر تخطيط برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبي الفريق القومي لكرة اليد تحت ٢٠ سنة والمشارك في البطولة الأفريقية بالجزائر ١٩٨٦"	التعرف على أثر برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبي الفريق القومي لكرة اليد تحت ٢٠ سنة	التجريبي	اشتملت عينة الدراسة على (٢٨) لاعب ناشئ تحت ٢٠ سنة وبواقع (٤) لاعبين فى كل مركز .	استمارة استطلاع رأي الخبراء. اختبارات بدنية وفسيولوجية.	يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمتغيرات البدنية .

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الرسالة	الهدف	المنهج	العينة	الأدوات	أهم النتائج
٣	إبراهيم محمود غريب (١٩٩١)(١)	" تأثير برنامج تطبيقي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على المستوي المهاري لناشئ كرة اليد."	التعرف على تأثير البرنامج التطبيقي المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية. التعرف على تأثير البرنامج التطبيقي المقترح على مستوى الأداء المهارى.	التجريبى	اشتملت عينة الدراسة على (٤٠) لاعب ناشئ تحت ١٦ سنة بنادي الجمهورية بشبين الكوم ،ونادي غزل شبين الكوم .	استمارة استطلاع رأي الخبراء. اختبارات بدنية . اختبارات مهارية.	يؤثر البرنامج التطبيقى المقترح تأثيرا إيجابيا على تنمية عناصر اللياقة البدنية . يؤثر البرنامج التطبيقي المقترح تأثيرا إيجابيا على مستوى جميع المهارات الهجومية المختارة.
٤	جلال كمال على سالم (١٩٩٢)(١٢)	" أثر برنامج تدريبي مقترح للارتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد للمرحلة السنية تحت ١٦ سنة "	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح للارتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد للمرحلة السنية تحت ١٦ سنة "	التجريبي.	اشتملت عينة الدراسة على (٦٠) لاعب ناشئ تحت ١٦ سنة بمحافظة بورسعيد، تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل مجموعة (٣٠) لاعب إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.	استمارة استطلاع رأي الخبراء. اختبارات بدنية . اختبارات مهارية.	يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً وبصورة أفضل من البرنامج التقليدي على بعض الصفات البدنية وكذلك الأداء المهارى.

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الرسالة	الهدف	المنهج	العينة	الأدوات	أهم النتائج
٥	**بدر محمد أحمد سعد (١٩٩٦)(١٠)**	" تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض مكونات اللياقة البدنية والدم لناشئ كرة اليد "	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي مقترح على بعض مكونات اللياقة البدنية والدم لناشئ كرة اليد.	التجريبي.	اشتملت عينة الدراسة على (٣٠) لاعب ناشئ من لاعبي كرة اليد بنادي بورسعيد ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منهما (١٥) لاعب احدهما تجريبية والأخرى ضابطة .	استمارة استطلاع رأي الخبراء. اختبارات بدنية. اختبارات مهارية. اختبارات مكونات الدم .	يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على بعض مكونات اللياقة البدنية. يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً ملحوظاً على بعض مكونات الدم.
٦	**أشرف فتحي عبد المحسن (١٩٩٦)(٩)**	" تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد للمبتدئين من (٩-١٠)سنوات"	التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث للمبتدئين فى كرة اليد .	التجريبي.	اشتملت عينة الدراسة على (٤٢) لاعب من مدارس كرة اليد بنادي الزمالك ، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل مجموعة (٢١) لاعب إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .	استمارة استطلاع رأي الخبراء. اختبارات بدنية. اختبارات مهارية.	يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على أداء بعض المهارات الأساسية ولصالح المجموعة التجريبية .

التعليق على الدراسات المرتبطة :

بعد الإطلاع على الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية توصلت الباحثة إلى ما يلي :

اتفقت جميع البحوث فى استخدام المنهج التجريبي بمجموعة واحدة أو بمجموعتين وقد استهدفت الدراسات تصميم برامج تدريبية مقترحة ، فمنها من استخدمت تأثير البرامج التدريبية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى الأداء المهارى (١) ، (٩) ،(١٢) ومنها من استهدف تأثير البرامج التدريبية على بعض المتغيرات الفسيولوجية (١٠) ، (٢١)، (٢٨) .

وقد أجريت الدراسات على عينات مختلفة من حيث العمر الزمني والمستوى الرياضى (١) ، (١٠) ، (١٢) ، (٢١) ، (٢٨) وقد اتفقت جميعها على فرق الناشئين التى تراوحت أعمارهم ما بين (تحت ١٤ سنة و ٢٠ سنة) فيما عدا العينة التى طبق عليها البرنامج المقترح للمبتدئين من (٩ – ١٠) سنوات .

اتفقت جميع الدراسات على أن التخطيط للبرامج التدريبية والمبنى على أسس علمية يؤثر تأثيراً إيجابياً على تطوير ورفع عناصر اللياقة البدنية والأداء المهارى بالإضافة إلى بعض المتغيرات الفسيولوجية .

وترى الباحثة أن الاستفادة العائدة عليها من خلال ما توافر لديها من هذه الدراسات اتفاق بعض جوانبها مع بعض جوانب الدراسة الحالية ، يكمن فى الآتي :

استرشدت الباحثة ببعض الخطوات الإجرائية التى تم تنفيذها خلال هذه الدراسات مثل :

أ- اختيار عينة مختلفة عن عينة هذه الدراسات .

ب- التعرف على أهم الاختبارات البدنية والمهارية والفسيولوجية لقياس المتغيرات قيد البحث .

ج- استرشاد الباحثة بنتائج تلك الدراسات عند مناقشة وتفسير نتائج الدراسية الحالية .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- منهج البحث.
- عينة البحث.
- وسائل جمع البيانات.
- الدراسات الاستطلاعية.
- البرنامج المقترح .
- المعالجات الإحصائية.

الفصل الثالث.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي- البعدي لمجموعة واحدة،وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٢٠) لاعبة اخترن بالطريقة العمدية من ناشئات كرة اليد بنادي المعادى مواليد (١٩٨٩) تمثل(١٠%) من أندية منطقة القاهرة الكبري التي يبلغ عددها (١٠) أندية ومسجلات بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٠١/٢٠٠٢.

وقد وقع اختيار الباحثة على هذا النادي لأنها تقوم بتدريبه مما يسهل التعامل مع العينة .

ويوضح جدول (٢) التوصيف الاحصائي لعينة البحث فى متغيرات(السن والطول والوزن والعمر التدريبي).

جدول (٢)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في متغيرات

(السن والطول والوزن والعمر التدريبي)

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الســـــن.	السنة	١٢,٧	٠,٣٧	١,٦٢
٢	الطـــــول.	السنتيمتر	١٦١	٤,٨٤	٠,٦٢
٣	الــــــوزن.	الكيلو جرام	٥٤	٦,٨٩	٠,٨٧
٤	العمـــــر التـــدريبي.	السنة	٣,٣	١,٠٨	٠,٨٣

يتضح من الجدول السابق أن معامل الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي يتراوح بين (٠,٦٢، ١,٦٢) وهو بذلك ينحصر بين ±٣ مما يشير إلي اعتدالية العينة في هذه المتغيرات.

ويوضح جدول(٣) معامل الالتواء للعينة في متغيرات (اللياقة البدنية والأداء المهاري والكفاءة البدنية والمتغيرات النفسية) بعد التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات بجداول (٥- ١٢).

جدول (٣)

معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية والأداء المهاري والكفاءة البدنية.

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
أولا	اللياقة البدنية:				
١	القوة العضلية :				
	- قوة عضلات الرجلين.	كجم	٧٩,٠٥	١١,١٦	٠,١١
	- قوة القبضة اليمني.	كجم	٢١,٤٠	٣,٢٥	٠,٣٨
	- قوة القبضة اليسرى .	كجم	٢٠,٠٥	٤,٦٨	٠,٦٠
	- قوة عضلات الظهر.	كجم	٥٨,٩٥	١٠,٠٩	٠,١١
٢	القدرة العضلية :				
	- الوثب العمودي لسارجنت (قدرة رجلين).	سم	١٩,٧٠	٥,٧٦	٠,٧٥
	- الوثب العريض من الثبات (قدرة رجلين)	م	١,٧٥	٠,٣٣	٠,٠١
	- رمى كرة طبية لأبعد مسافة(٨٠٠جم) (قدرة ذراعين).	م	٩,٤٦	١,٣٨	٠,٩٨
٣	السرعة :				
	- الجري فى المكان (١٠)ث(سرعة حركية)	عدد	١٨	٣,٢٩	-٠,٢٣
	- العدو ٣٠ م من البدء المنطلق(سرعة انتقالية)	ث	٦,٦٢	٠,٤٩	٠,٨٤

تابع جدول (٣)

معامل الالتواء لعينة البحث فى متغيرات اللياقة البدنية والأداء المهاري والكفاءة البدنية.

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٤	**الرشاقة :**				
	- جرى زجزاجى بين الأقماع .	ث	١٦,٤٩	٠,٦١	٠,٥٠
٥	**المرونة :**				
	- ثنى الجذع للأمام من الوقوف(مرونة جذع).	سم	٧,٨٥	٤,٢٧	٠,٧٣
	- دوران الكتفين خلفا(مرونة منكبين).	سم	٤١,٥٠	١٣,٣٢	٠,٨٠-
	- ثنى الجذع خلفا من الوقوف(مرونة عمود فقرى).	سم	٦٩,٣	١٠,٩٦	٠,٢٥
٦	**الدقة :**				
	-التصويب على المستطيلات المتداخلة.	درجة	٢٣	٢,٦	٠,٣٨
٧	**التوافق :**				
	- الانتقال عبر الدوائر المرقمة(توافق رجلين).	ث	١٤,٣٠	١,٠٦	٠,٢١ -
	- التمرير علي الحائط (٣٠ث)(توافق ذراعين).	عدد	١٩,١٠	٣,١٤	٠,٤٥ -
٨	**التحمل العضلي :**				
	- ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات(تحمل ذراعين).	عدد	٢٩,٠٥	٥,٦٤	٠,٤٤

تابع جدول (٣)

معامل الالتواء لعينة البحث فى متغيرات اللياقة البدنية والأداء المهاري والكفاءة البدنية.

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	- الوثب العمودى من الوقوف الركبتان مثيتان نصفا(تحمل رجلين).	عدد	٢٨,٥٠	٦,٢٤	٠,٤٧
	- رفع الرجلين من الرقود للوضع العمودي (تحمل بطن)	عدد	١٢,٤٠	١,٧٣	٠,٤٦
٩	**التحمل الدوري التنفسى:** جرى ٨٠٠ متر.	ث	٢٢٤,٩٠	٢١,٦٥	- ٠,٤٤
ثانياً	**الاختبارات المهارية:**				
١-	**التمرير:**				
	- كرباجى(التمرير على المستطيلات المتداخلة).	درجة	٢٠,٣٥	٢,٦٠	- ٠,٤١
	- بندولي(التمرير على الدوائر المتداخلة).	درجة	٢٠,٢٠	٢,٥٥	- ٠,٠٦
	- مرتد(التمرير على الدوائر المرقمة)	درجة	٢٢,١٥	١,٥٧	٠,٣٧
٢-	**التنطيط :**				
	-التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج ٤٠م.	ث	٢٢,٥٢	١,٩٥	٠,١٨-

تابع جدول (٣)

معامل الالتواء لعينة البحث فى متغيرات اللياقة البدنية

والأداء المهاري والكفاءة البدنية

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٣	**التمرير والتنطيط :**				
	- التمرير(بندولي - كرباجى) ثم التنطيط في خط متعرج.	ث	١٥,٤٢	١,١٠	- ٠,٤١
٤	**التصويب :**				
	- التصويب بالوثب الطويل(مسافة طيران)	م	٢,٤٩	٠,٣٠	٠,٧٤
	- التصويب بالوثب العالي في زوايا المرمي.	درجة	٢١,٥٠	٢,٠٤	٠,٩٧
	- التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيسر.	درجة	٣,٢٠	١,١١	٠,٠٨
	- التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيمن.	درجة	٢,٣٥	٠,٨١	- ٠,١١
	- التصويب بالسقوط على زوايا المرمى السفلي.	درجة	٥,٦٥	١,١٨	٠,١٣
	- التصويب بالجري على زوايا المرمى العليا.	درجة	٥,٨٥	١,٤٦	٠,٥١

تابع جدول (٣)

معامل الالتواء لعينة البحث فى متغيرات اللياقة البدنية

والأداء المهاري والكفاءة البدنية

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٥	**الخـــــداع:**				
	- الخداع مع دقة وسرعة التصـــويب بالوثـــب الطويل.	ث	٢,٧٢	٠,٤٦	٠,٩٩ -
	- سرعة الخداع والتنطيط ثم التصويب بالوثـب الطويل.	ث	٦,٣٦	٠,٤٧	٠,٥٧
	- الخداع مـــع ســـرعة التصـــويب بالوثـــب العالي.	ث	٢٥,٤٧	٠,٤٩	٠,٧٠
٦-	**الهجوم الخاطف(١/صفر).**	ث	٥,٣١	٠,٨٤	١,٤٠ -
٧-	**الـــدفاع:**				
	- الخطـــوات الدفاعيـــة الجانبية.	ث	٧,٢٤	٠,٦٢	٠,١٩
	- الخطـــوات الدفاعيـــة الأمامية الجانبية.	ث	١٧,٥٧	١,٠٨	٠,٤٤-
٨-	**التدريـــــب الشامـــل.**	ث	٢٩٧,٥٠	٢٥,٩٥	٠,٥٥
ثالثاً	**الكفـــاءة البدنيـــة :**				
	- التهوية الرئوية.	ل	٨٥,٤٥	٣,٨٠	٠,٢٩
	- معدل التنفس.	مرات تنفس/ق	٧٤,٤٠	٥,٤٨	٠,٢٢ -
	- حجم التنفس.	ل/ق	١,٥٨	٠,٠٤	٠,٠١ -

تابع جدول (٣)

معامل الالتواء لعينة البحث فى متغيرات اللياقة البدنية والأداء المهاري والكفاءة البدنية

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	– معدل النبض.	ن/ق	١٨٩,١٠	٢,٨٦	٠,٠٤
	– السعة الحيوية.	ل	٣,١٩	٠,٣٤	٠,٨٣
	– الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	م/ل/ك/ق	٤٦,٢٦	٢,٦٢	٠,٣٧

يتضح من الجدول السابق أن معامل الالتواء لعناصر (اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث (– ٠,٨٠ ، ٠,٩٨) والأداء المهاري (–٠,٩٩ ، ٠,٩٧) والكفاءة البدنية) (–٠,٢٢ ، ٠,٨٣) وهو بذلك ينحصر بين±٣ مما يشير إلي أن عينة البحث تمثل مجتمعا اعتداليا طبيعيا في هذه المتغيرات .

* م/ل/ك/ق :

م = مللي. ل = لتر. ك= كيلو جرام. ق= دقيقة .

رابعاً: المتغيرات النفسية المختارة:

جدول (٤)

معامل الالتواء لعينة البحث لمحاور مقياس السمات الدافعية الرياضية وبُعدي مقياس دافعيه الإنجاز الرياضي والثقة الرياضية.

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
أولاً:	محاور مقياس السمات الدافعيه				
١	الحافز.	درجة	٣,٢١	٠,٣١	صفر
٢	العدوان.	درجة	٣,٣٣	٠,٥٠	– ٠,٣٧

تابع جدول (٤)

معامل الالتواء لعينة البحث لمحاور مقياس السمات الدافعية الرياضية وبُعدي مقياس دافعيه الإنجاز الرياضي والثقة الرياضية.

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٣	التصميم.	درجة	٣,٢٩	٠,٥٠	– ٠,٣٠
٤	المسئولية	درجة	٣,٣٣	٠,٣٩	٠,٤٦
٥	القيادة.	درجة	٣,٢٨	٠,٥٤	– ٠,١٤
٦	الثقة بالنفس.	درجة	٣,٣٩	٠,٣٨	– ٠,١٢
٧	التحكم الانفعالي.	درجة	٢,٨٤	٠,٧٣	– ٠,٣٧
٨	الصلابة.	درجة	٣,٣٧	٠,٤٩	٠,١٠
٩	التدريبية.	درجة	٣,٣٥	٠,٣٨	– ٠,١٠
١٠	الضمير الحي.	درجة	٣,٥٨	٠,٣٣	– ٠,٢٩
١١	الثقة بالآخرين.	درجة	٣,٣٨	٠,٤١	– ٠,٥٨
ثانياً	**بعدى دافعيه الإنجاز الرياضي:**				
١	بعد إنجاز النجاح	درجة	٣٧,٤٠	٣,٧٨	٠,٢٩
٢	بعد تجنب الفشل.	درجة	٣٢,٨٠	٣,٨٦	٠,٢٥
ثالثاً:	**الثـقة الرياضية**	درجة	٩٥,٩٥	٦,٤٤	– ٠,٣٩

كما يتضح من الجدول السابق أيضا أن معامل الالتــواء لمحــاور مقيــاس السمات الدافعية الرياضية قد تراوح بين (–٠,٥٨ ، صفر) وأن معامل الالتــواء لبُعدى دافعيه الإنجاز الرياضي قد بلغ (٠,٢٩ ، ٠,٢٥) على التــوالي ، أمــا معامل الالتواء للثقة الرياضية قد بلغ (–٠,٩٣) وهو بذلك ينحصر بين ±٣ مما يشير إلي أن عينة البحث تمثل مجتمعا اعتداليا فى هذه المتغيرات .

وســـــائل جمـــع البيانات:

لجمع بيانات هذه الدراسة استعانت الباحثة بالآتي:

١- المراجع العربية والأجنبية والبحوث والدراسات المرتبطة.

٢- استمارات استطلاع رأي الخبراء:

أ-الاستمارة الأولي خاصة بتحديد عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد.

ب-الاستمارة الثانية خاصة بتحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد.

ج-الاستمارة الثالثة خاصة بتحديد لختبارات الأداء المهاري للاعبي كرة اليد.

٣- الاختبـــارات:

أ- بدنية. ب- مهارية . ج- كفاءة بدنية. د- نفسية.

٤- البـــــرنامج المقتـــرح.

ولقياس اختبارات اللياقة البدنية الخاصة، واختبارات الأداء المهاري والكفاءة البدنية، استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية:

١-مسطرة مدرجة بالسنتيمتر .

٢- أربع (٤) ساعات إيقاف.

٣- شريط قياس.

٤- حائط ارتداد أملس.

٥- عشر (١٠) كرات يد قانونية.

٦- ملعب كرة يد قانوني(٤٠م× ٢٠م).

٧- عشر (١٠) أقماع .

٨- عارضة ارتفاع .

٩- مرمي كرة يد قانوني باتساع (٣م عرض × ٢م ارتفاع).

١٠- مضمار للجري طوله (٤٠٠م) .

١١- جهاز رستاميتر لقياس الطول(بالمتر).

١٢- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام).

١٣- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات (الرجلين والظهر).

١٤- جهاز الديناموميتر لقياس قوة القبضة (اليمني واليسري).

١٥- جهاز قياس الكفاءة البدنية (السير المتحرك).

١- المراجع العربية والأجنبية والدراسات والبحوث المرتبطة:

قامت الباحثة باستخدام المراجع العربية والبحوث والدراسات المرتبطة وذلك لحصر عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد ملحق (٢أ).

٢- استمارات استطلاع رأي الخبراء :

أ-استمارات استطلاع رأي الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة:

بعد الحصر المرجعي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة ، والذي ارتضت فيه الباحثة العناصر التي حصلت علي أكثر من ٧٥% . قامت الباحثة بعرض هذه العناصر فى استمارة استطلاع رأي الخبراء. ملحق (١) وذلك لتحديد أكثر دقة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد، وقد أسفرت نتيجة استطلاع رأي الخبراء عن موافقتهم بنسبة ١٠٠% علي العناصر التالية:ملحق(٢ب).

١- القـــوة العضلـــية:

* قوة عضلات الرجلين.
* قوة القبضة اليمني اليسري
* قوة عضلات الظهر .

٢- القــــدرة العضلـــية:

* القدرة العضلية للرجلين .
* القدرة العضلية الذراعين.

٣- الســـــرعة :

* السرعة الحركية .
* السرعة الانتقالية .

٤- الــــرشـــاقة.

٥- المرونة :

* مرونة الجذع .
* مرونة المنكبين.
* مرونة العمود الفقري .

٦- الـــــدقـــة.

٧- التوافـــق:
* توافق الرجلين .
* توافق الذراعين .

٨- التحـمل العضـلي:
* للذراعين .
* للرجلين .
* للبطن .

٩- التحـمل الدوري التنفـسي .

ب-استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة :

بعد تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، عرضت الباحثة مجموعة الاختبارات مقرونة بالعنصر الذي يقيسه وذلك في استمارة استطلاع رأي مجموعة الخبراء سابقة الذكر ، وقد أسـفرت النتيجـة عـن مـوافقتهم بنسـبة ٧٥% فـأكثر. ملحق(٢ج ، د).

ج-تحديد المهارات الأكثر شيوعاً لمجتمع عينة البحث :

وقبل تحديد اختبارات الأداء المهاري يجب أولاً تحديد المهارات الأكثر شيوعاً لمجتمع عينة البحث، قامت الباحثة بتحليل (١٤) مباراة لدورى منطقة القاهرة للناشئات لمجتمع عينة البحث، ثم قامت بتصميم استمارة وذلك لتسجيل المهارات واستعانت (١١) مساعد ذو خبرة في مجال كرة اليد (لاعب ،مدرب) بمعدل (٢) من المساعدين لتسجيل المهارة الواحدة ومقارنة نتائجهما معاً وذلك للتأكد من صحة التسجيل ، وقد أسفر تحليل المباريات عن المهارات الهجومية التالية : ملحق(٣أ).

١-التـــمرير: * كرباجي . * بندولي . * مرتد

٢- التنطـيط : ٣- التمــرير والتنطـيط .

٤- التصــــويب : * بالوثب الطويل. * بالوثب العالي .
* بالسقوط. * بالجري .

٥- الخـــداع.

* بالكرة (بسيط) .

٦- الهجوم الخاطف (١/ صفر) .

وقد عرضت الباحثة المهارات على (٥) من المديرين الفنيين لفرق الناشئين لكرة اليد ، وجاءت موافقتهم على المهارات السابق ذكرها. ملحق (٣ أ)

كما رأت الباحثة ضرورة تدريب الفريق علي الدفاع ليتسنى مقابلة المهاجم فى حالات الهجوم المختلفة ، وبذلك صممت الباحثة تدريبات للتحركات الدفاعية فى الاتجاهات المختلفة .

اختبارات الأداء المهارى:

ولتحديد اختبارات الأداء المهاري قامت الباحثة بتحليل المراجع العربية والدراسات والبحوث السابقة فى مجال كرة اليد (١٣)،(١٤)،(١٦)،(٢٣)،(٢٦) (٢٨) فى محاولة لحصر الاختبارات اللازمة لقياس هذه المهارات .

ولما لم تجد الباحثة اختبارات لقياس مهارات (التمرير المرتد ، الخداع ، التصويب بالوثب الطويل من الجناحين ، التصويب بالسقوط وبالجري، الهجوم الخاطف ١/٠) أو قياس الأداء المهاري فى تدريب مركب أو مشابه لمواقف اللعب.قامت بإعداد اختبارات لقياس تلك المهارات . ملحق (٣ب).

-استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات المهارية من تصميم الباحثة:

قامت الباحثة بعرض الاختبارات المهارية التي صممتها بالإضافة إلي التدريب الشامل الذي قامت بإعداده على مجموعة الخبراء سابقة الذكر، للتعرف على رأي الخبراء فيها،وقد أسفرت نتيجة استطلاع الرأي عن موافقة الخبراء بنسبة ١٠٠% ، مع التعديل في عدد مرات الأداء لبعض الاختبارات والتي أشار إليها ٥٠% من الخبراء . ملحق(٣ج) وتم حساب معاملاتها العلمية من حيث الصدق والثبات جدول (٥) .

قياس الكفاءة البدنية باستخدام السير المتحرك :

قامت الباحثة باستخدام جهاز قياس الكفاءة البدنية ملحق(٤)بالمركز العلمي الأولمبي ،وذلك لقياس الكفاءة البدنية من خلال بعض المتغيرات الفسيولوجية المختارة وهي التهوية الرئوية ومعدل التنفس وحجم التنفس ومعدل النبض والسعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. وقد تم التأكد من سلامة الجهاز.

اختبـــارات المتغيـــرات النفسيـــة:

استخدمت الباحثة الاختبارات التالية لقياس المتغيرات النفسية قيد الدراسة:

أ- مقياس تقدير السمات الدافعيه الرياضية . ملحق (٥).

ب- قائمة دافعيه الإنجاز الرياضي .   ملحق (٦).

ج- قائمة سمة الثقة الرياضية .   ملحق (٧).

أ- مقياس تقدير السمات الدافعيه الرياضية:

يهدف مقياس تقدير السمات الدافعيه والذي وضعه " تتكو وريتشارد Tutko Richard إلي تحديد بعض السمات المختارة التي ترتبط بالأداء الرياضي ،وقد قام محمد حسن علاوى بتعديل بعض عباراته فى ضوء تطبيقه على البيئة المصرية فى العديد من الدراسات .

والأبعاد التي يتضمنها المقياس هى :

الحافز والعدوان والتصميم والمسئولية والقيادة والثقة بالنفس والتحكم الانفعالي والصلابة والتدريبية والضمير الحي والثقة بالآخرين ، ويتكون المقياس من (٥٥)عبارة ملحق (٥).

ب- قائمة دافعيه الإنجاز الرياضي :

قام جو ولس "Willis " عام (١٩٨٢) بتصميم مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعيه الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية،ويتضمن المقياس ثلاثة أبعاد هى: دافع القدرة ودافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، وقد قام محمد حسن علاوى بتعريب القائمة فى ضوء بعض التطبيقات الأولية فى البيئة المصرية على عينات من اللاعبين الرياضيين،وتم الاقتصار على بعدى دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل،ويتكون المقياس من (٢٠) عبارة فقط ملحق(٦).

ج- قائمة سمة الثقة الرياضية :

صممت روبين فيلي " Vealey " عام(١٩٨٦) قائمة لمحاولة قياس سمة الثقة الرياضية بعنوان" Trait Sport Confidence " من حيث أنها بعد هام من أبعاد دافعيه الإنجاز، وقد قام محمد حسن علاوى(١٩٩٥) بتعريب القائمة وتقنينها على البيئة المصرية . وتتضمن هذه القائمة (١٣) عبارة ملحق(٧).

الدراسات الاستطلاعية:

أ- الدراسة الاستطلاعية الأولي:

قامت الباحثة بتطبيق اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة واختبارات الأداء المهاري على عينة قوامها (٣٠) ناشئة مواليد (١٩٨٩) من أندية (الطيران

والجزيرة) وتمثل المجتمع الأصلي وغير مقيدات بالدراسة فى عينة البحث وذلك للتعرف على مناسبة الاختبارات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث ،وكذلك للتعرف على المشكلات التي قد تظهر عند التطبيق وتدريب المساعدين. وقد تم اختيار مجموعة من المساعدين وهم ثلاث مدربين لهم خبرة فى هذا المجال .وقد قامت الباحثة بشرح طريقة وأسلوب القياس الخاص باختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والاختبارات المهارية والنفسية قيد البحث ،وقد استوعب المساعدون كافة التعليمات المطلوبة للقياس ،وقامت الباحثة باختبار صلاحية أدوات القياس المستخدمة فى البحث،وقد أسفرت نتيجة الدراسة عن :

- مناسبة الاختبارات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث .
- تفهم المساعدين لطرق القياس والتسجيل .
- صلاحية المكان والأدوات والأجهزة في تنفيذ الاختبارات .
- توزيع الاختبارات تبعا للمجموعات العضلية المستخدمة وكذلك لصعوبة وزمن الاختبار .

ب- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

هدفت الدراسة الاستطلاعية الثانية إلي حساب المعاملات العلمية للاختبارات المرشحة لقياس عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري والتي اتفق عليها الخبراء إلي جانب اختبارات المتغيرات النفسية في تاريخ ٣٠ ،١٠/٣١ /٢٠٠١(بدنية ونفسية)،١-٢-٢٠٠١/١١/٣ (مهارية).

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

- صدق وثبات الاختبارات المهارية التي صممتها الباحثة :

أ- الصدق :

قامت الباحثة بإجراء صدق الاختبارات المهارية التي صممتها على مجموعة قوامها (١٢٠) ناشئة مواليد (١٩٨٩) من مجتمع عينة البحث غير المقيدات بالدراسة من أندية (الأهلي ، الزمالك ، الطيران ، الجزيرة ، الشمس ، هليوبوليس) لحساب دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)
دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لاختبارات الأداء
المهاري (تصميم الباحثة)

ن=١٢٠

١	اختبارات الأداء المهاري	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن=٣٠		الربيع الأدنى ن=٣٠		قيمة ت
			م١	ع١	م٢	ع٢	
١	**التمـــريـــر:** **التمريرة المرتدة:** - التمرير على الدوائر المرقمة.	درجة	٢٧,٩٠	١,٤٩	٢٠,٤٣	١,٨٧	*١٦,٩٨
٢	**التمرير والتنطيط :** - التمريـــر (بنـــدولي- كرباجي) والتنطيط فـــي	ث	١٣,٨٥	٠,٧٤	١٧,٠١	٠,٦٢	*١٨,٥٩
٣	**التصويب :**						
	- التصـــويب بالوثـــب الطويـــل مـــن الجنـــاح	درجة	٤,٤٧	٠,٥١	٢,٢	١,٨٣	*٦,٤٩
	- التصـــويب بالوثـــب الطويـــل مـــن الجنـــاح	درجة	٤,١٧	٠,٧٥	١,٥٣	٠,٥١	*١٦,٥
	- التصويب بالسقوط على زوايا المرمي السفلي.	درجة	٨,٧٣	٠,٨٩	٥,٢٧	٠,٧٤	*١٦,٤٧
	- التصويب بالجري على زوايا المرمي العليا.	درجة	٩,٢٣	٠,٧٧	٥,٦٧	٠,٩٦	*١٦,١٨
٤	**الخداع :** - الخداع مع دقة وسرعة التصـــويب بالوثـــب الطويل .	ث	١٢,٦٠	١,٤٣	١٦,٠٤	١,٧٠	*٦,٨٨
	- سرعة الخداع والتنطيط ثم التصـــويب بالوثـــب الطويل.	ث	٥,٦٠	٠,٢٥	٦,٦٢	٠,٢٩	*١٧

تابع جدول (٥)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لاختبارات الأداء

المهاري (تصميم الباحثة)

ن=١٢٠

م	اختبارات الأداء المهاري	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن=٣٠		الربيع الأدنى ن=٣٠		قيمة ت
			م١	ع١	م٢	ع٢	
	- الخداع مع سرعة التصويب بالوثب العالي.	ث	٢٣,٥٨	٠,٥٤	٢٦,٥٤	٠,٣٥	*٢٦,٩٠
٥	الهجوم الخاطف (١ / صفر)	ث	٤,٣١	٠,٣٨	٦,٤٥	٠,٣٢	*٢٣,٧٧
٦	الدفاع : - الخطوات الدفاعية الجانبية.	ث	٦,٢٤	٠,٢٠	٨,١٨	٠,٣٣	*٣٢,٣٣
	- الخطوات الدفاعية الأمامية والجانبية.	ث	١٦,٣٥	٠,٣٩	١٨,٦٩	٠,٢٨	*٢٩,٢٥
٧	التدريب الشامل :	ث	٣,٨٥	٠,١٩	٥,٨٨	٠,١٥	*١٨,٤٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) =١,٩٨٠ .

يتضح من الجدول السابق وجود فروق داله إحصائياً بين الربيع الأعلى والأدنى ،مما يشير إلي صدق الاختبارات فى التمييز بين الأداء المهاري الجيد فى الربيع الأعلى وبين الأداء المهاري المتوسط أو الضعيف والمتمثل فى أداء الربيع الأدنى .

الثبـــــات:

ثم قامت الباحثة بإجراء ثبات الاختبارات عن طريق القياس وإعادته على نفس العينة.وقد استخدمت الباحثة قياس الصدق كقياس أول ثم أعادت تطبيقه بعد ٣ أيام بنفس الشروط السابقة والجدول التالي يوضح ثبات الاختبارات .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات الأداء المهاري (تصميم الباحثة)

ن=١٢٠

م	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط بين التطبيقين	م	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط بين التطبيقين
١	**التمـــرير:**		٢	**التمرير والتنطيط:**	
	التمرير المرتد:				
	- التمرير على الدوائر المرقمة.	٠,٨٥		- التمرير (بندولى- كرباجى) ثم التنطيط فى خط متعرج.	٠,٨١
٣	**التصويب:**		٤	**الخداع :**	
	- التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيسر.	٠,٩٣		- الخداع مع دقة وسرعة التصويب.	٠,٧٩
	- التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيمن.	٠,٩١		- سرعة الخداع والتنطيط ثم التصويب بالوثب الطويل.	٠,٨١
	- التصويب بالسقوط.	٠,٨٨		- سرعة التصويب بالوثب العالي.	٠,٨٧
	- التصويب بالجري.	٠,٩٣			

تابع جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات الأداء المهاري (تصميم الباحثة)

ن=١٢٠

م	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط بين التطبيقين	م	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط بين التطبيقين
٥	**الهجوم الخاطف (١/صفر).**	٠,٩٣	٦	**الدفاع:**	
				- الخطوات الدفاعية الجانبية.	٠,٩٠
				- الخطوات الدفاعية الأمامية والجانبية.	٠,٨٣
٧	**التدريب الشامل**	٠,٩١			

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٠,١٩٥

يتضح من الجدول السابق وجود معامل ارتباط عالي دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية المصممة من قبل الباحثة، مما يشير إلي ثباتها حيث يتراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٧٩،٠,٩٣)وهو أكبر من قيمة (ر)الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

- **صدق اختبارات عناصر اللياقة البدنية:**

لإيجاد معامل الصدق قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى على عينة قوامها (٣٠) لاعبة ناشئة مواليد (١٩٨٩). هن لاعبات فريقي أندية (الطيران والجزيرة) حيث يمثلن مجتمع البحث وغير مقيدات فى عينة البحث الأصلية وجدول(٧) يوضح ذلك.

جدول(٧)
دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لاختبارات
عناصر اللياقة البدنية

ن=٣٠

م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن=٨		الربيع الأدنى ن=٨		قيمة ت
			م١	ع١	م٢	ع٢	
١	القوة العضلية :						
	- قوة عضلات الرجلين	كجم	٧١,٥٠	٠,٥٣	٦٥,٦٣	١,٥٢	*١٥,٥٦
	- قوة القبضة اليمنى.	كجم	٢٦,١٧	٠,٩٠	١٩,١٣	٠,٨٣	*١٦,٣٧
	- قوة القبضة اليسرى.	كجم	٢٣,٥٠	٤,٤٤	١٦,٧٥	١,٣٩	*٤,١٢
	- قوة عضلات ظهر .	كجم	٦٨,٢٥	١,٤٩	٦٢,٢٥	١,١٦	*٨,٩٦
٢	القدرة العضلية :						
	- الوثب العمودي لسارجنت (قدرة رجلين)	سم	٣٤,٩١	٠,٣٥	٣٣,١٦	٠,١٩	*١٢,٥٠
	- الوثب العريض من الثبات (قدرة رجلين).	م	٣,٣٤	٠,٢١	١,٧٥	٠,٣٣	*١١
	- رمى كرة طبية لأبعد مسافة (٨٠٠ جسم) (قدرة ذراعين).	م	١١,٥٠	٠,١٥	٩,٦٠	٠,٣٥	*١٤,٦٢
٣	السرعة :						
	- الجري في المكان (١٠) ث (سرعة حركية) .	عدد	٢١,٥٠	٠,٨٩	١٦	٠,٧٦	*١٤,٠٢
	- العدو ٣٠ م من البدء المنطلق (سرعة انتقالية) .	ث	٦,٥٠	٠,١١	٧,١٧	٠,١٦	*٩,٥٧
٤	الرشاقة :						
	- جرى زجزاجى بين الأقماع .	ث	١٦,٠٧	٠,٤٦	١٧,١١	٠,٢٠	*٢,٥٤

تابع جدول(٧)
دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لاختبارات
عناصر اللياقة البدنية

ن=٣٠

م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن=٨		الربيع الأدنى ن=٨		قيمة ت
			م١	ع١	م٢	ع٢	
٥	المرونة :						
	– ثني الجذع للأمام من الوقوف(مرونة جذع).	سم	١٥,٧٥	١,٨٣	٦,٢٥	١,٤٩	١١,٤٥*
	– دوران الكتفين خلفاً (مرونة منكبين).	سم	٥٩	٢,١٤	٣٤	٥,٢٩	١٢,٣٨*
	– ثني الجذع خلفاًمن الوقوف (مرونة عمود فقري) .	سم	٨٦,١٣	٤,٤٩	٥٧,٣٨	٤,٧٨	١٢,٣٩*
٦	الدقة :						
	– التصويب على المستطيلات المتداخلة.	درجة	٢٦,٣٨	١,٠٦	١٩,٦٣	١,٩٢	٨,٦٥*
٧	التوافق :						
	– الانتقال عبر الدوائر المرقمة (توافق رجلين)	ث	١٣,٦٠	٠,٦٤	١٦,٦٩	٠,٤٩	٨,٥٩*
	– تمرير على الحائط (٣٠) ث (توافق ذراعين).	عدد	٢٢,٣٨	١,٥١	١٥	٢	٨,٢٩*
٨	التحمل العضلى :						
	– ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات (تحمل ذراعين).	عدد	٣٦,٥٠	١,٦٠	٢٨,٦٣	٢,٠٦	١٠,٢٢*

تابع جدول(٧)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لاختبارات

عناصر اللياقة البدنية

ن=٣٠

م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن=٨		الربيع الأدنى ن=٨		قيمة ت
			م١	ع١	م٢	ع٢	
	- الوثب العمودي من الوقوف الركبتان مثنيتان نصفاً (تحمل رجلين).	عدد	٣٤,٣٨	٣,١١	٢١,٨٨	٠,٦٤	١١,١٦*
	- رفع الرجلين من الرقود للوضع العمودى (تحمل بطن).	عدد	١٤,١٣	١,١٣	٩,٧٥	٠,٨٩	٨,٥٩*
٩	التحمل الدورى التنفسى - جرى ٨٠٠ متر	ق	٤,٣٨	٠,٤٥	٥,٩٥	٠,٣٦	٨,٠٦*

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٤٥

يتضح من الجدول السابق وجود فروق داله إحصائيا بين الربيع الأعلى والأدنى في اختبارات عناصر اللياقة البدنية ، مما يشير إلى صدق الاختبارات فى التمييز بين الأداء البدنى الجيد والأداء البدنى المتوسط أو الضعيف والمتمثل فى أداء الربيع الأدنى

ب - صدق اختبارات الأداء المهارى :

جدول (٨) يوضح ذلك .

جدول(٨)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لاختبارات الأداء المهارى

ن=٣٠

اختبارات الأداء المهارى	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن=٨		الربيع الأدنى ن=٨		قيمة ت
		م١	ع١	م٢	ع٢	
التمرير :						
– كرباجي (التمرير على المستطيلات المتداخلة)	درجة	٢٥,١٤	١,٤٦	١٩,٣٩	٠,٥٣	١٥,٩٧*
– بندولي (التمرير على الدوائر المتدخلة).	درجة	٢٤	١,٢٩	١٨,٥٧	٠,٩٨	١٤,٦٨*
– مرتد (التمرير على الدوائر المرقمة).	درجة	٢٥	١,١٥	٢٠	٠,٨٩	٩,٨*
التنطيط :						
– التنطيط المستمر في اتجاه متعرج ٤٠ م.	ث	٢٠,٢١	٠,٥١	٢٤,٦٥	١,٣٢	١٤,٣٢*
التمرير والتنطيط:						
– التمرير (بندولي – كرباجي) ثم التنطيط في خط متعرج	ث	١٤,١٦	٠,٤٩	١٦,٧٤	٠,٣٠	١٩,٨٥*
التصويب :						
– التصويب بالوثب الطويل (مسافة طيران).	م	٢,٩٧	٠,١٧	٢,٢١	٠,٠٩	١٠,٨٦*
– التصويب بالوثب العالي في زوايا المرمي.	درجة	٢٦	٠,٩٣	٢٠	١,٩٤	٧,٨٩*
– التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيسر.	درجة	٤,٧١	٠,٤٩	٣,١٤	١,٧٠	٣,٨٣*
– التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيمن.	درجة	٤,٤٣	٠,٥٣	٢,١٤	١,٣٨	٦,٧٤*
– التصويب بالسقوط على زوايا المرمي السفلي .	درجة	٨,٦٣	٠,٧٤	٤,٢٥	٠,٤٦	١٤,١٣*

تابع جدول(٨)
دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لاختبارات الأداء المهارى

ن=٣٠

م	اختبارات الأداء المهارى	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن=٨		الربيع الأدنى ن=٨		قيمة ت
			م١	ع١	م٢	ع٢	
	- التصويب بالجري على زوايا المرمي العليا.	درجة	٨,٨٨	٠,٨٣	٤,٥٠	٠,٥٣	*١٢,٥٠
٥	الخداع:						
	- الخداع مع دقة وسرعة التصويب بالوثب الطويل.	ث	١١,٩٨	١,٢٨	١٥,٠٣	١,١٩	*٧,٦٢
	- سرعة الخداع والتنطيط ثم التصويب بالوثب الطويل.	ث	٥,٧٤	٠,١٦	٦,٧٨	٠,٢٨	*٨,٦٧
	- الخداع مع سرعة التصويب بالوثب العالي.	ث	٢٤,٣١	٠,٨٨	٢٦,١٠	٠,١١	*٥,٧٧
٦	الهجوم الخاطف (١ / صفر)		٤,٢٩	٠,٤١	٦,٥٠	٠,٤٥	*١٠,٠٥
٧	الدفاع :						
	- الخطوات الدفاعية الجانبية.	ث	٦,١٦	١,١٧	٨,٠٨	١,٢٢	*٣,٢٠
	- الخطوات الدفاعية الأمامية والجانبية .	ث	١٦,٤٨	٠,٤٨	١٨,٨٠	٠,٣٢	*١١,٦٠
٨	التدريب الشامل.	ق	٣,٩٠	١,٤٤	٥,٨٦	١,١٥	*٣,٠٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) =٢,١٤٥

يتضح من الجدول السابق وجود فروق داله إحصائيا بين الربيع الأعلى والأدنى ، مما يشير إلى صدق الاختبارات فى التمييز بين الأداء المهارى الجيد فى الربيع الأعلى وبين الأداء المهارى المتوسط أو الضعيف والمتمثل فى أداء الربيع الأدنى .

ثم قامت الباحثة بإيجاد دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لمفردات كل من مقياس السمات الدافعية وبعدي مقياس دافعية الإنجاز الرياضي والثقة الرياضية وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

دلاله الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لمحاور مقياس السمات الدافعية الرياضية وبعدى مقياس دافعيه الإنجاز الرياضى والثقة الرياضية

ن = ٢٠

م	المتغيرات النفسية	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن=٨		الربيع الأدنى ن=٨		قيمة ت
			م ١	ع ١	م ٢	ع ٢	
١	محاور مقياس السمات الدافعية الرياضية						
	الحافز .	درجة	٣,٦٨	٠,١٥	٢,٧٨	٠,١٣	١٥*
	العدوان .	درجة	٣,٩٣	٠,٢١	٢,٨٦	٠,١٩	٩,٧٣*
	التصميم .	درجة	٣,٨٥	٠,٢١	٢,٨٠	٠,١٩	٩,٥٥*
	المسئولية .	درجة	٣,٩٣	٠,٢١	٣	٠,١١	١١,٦٢*
	القيادة .	درجة	٤,١٣	٠,٤٤	٢,٦٣	٠,٢٩	٧,٨٩*
	الثقة فى النفس .	درجة	٤,٠٨	٠,٣٤	٢,٩٣	٠,١٠	٨,٨٥*
	التحكم الانفعالي .	درجة	٣,٧٤	٠,٤٣	٢,٣٠	٠,٤١	٦,٥٥*
	الصلابة .	درجة	٣,٨٣	٠,٢٠	٢,٨٠	٠,١٥	١١,٤٤*
	التدريبية .	درجة	٤,٢٨	٠,٣٢	٣,٠٢	٠,٢٣	٨,٣٣*
	الضمير الحى .	درجة	٤,٢٢	٠,٣٨	٢,٨٩	٠,١٦	٨,٨٧*
	الثقة بالآخرين .	درجة	٤,٢٥	٠,٤٩	٢,٨٨	٠,٢٨	٦,٥٢*

تابع جدول (٩)

دلاله الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى لمحاور مقياس

السمات الدافعية الرياضية وبعدى مقياس دافعيه

الإنجاز الرياضى والثقة الرياضية

ن = ٢٠

م	المتغيرات النفسية	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن=٨		الربيع الأدنى ن=٨		قيمة ت
			م ١	ع ١	م ٢	ع ٢	
٢	بُعدى مقياس دافعيه الإنجاز الرياضى						
	بُعد إنجاز النجاح	درجة	٤٠,١٣	١,٤٥	٣٢,٦٣	١,٣٠	*٢٠,٨٣
	بُعد تجنب الفشل	درجة	٤١,٥٠	٣,٨٩	٢٢,٢٥	١,٨٣	*١٩,٦٤
٣	الثقة الرياضية	درجة	١٠٢,٥٧	٢,٤٥	٨٤,١٤	١,٦٨	*١٧,٥٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٤٥

يتضح من الجدول السابق وجود فروق داله إحصائيا بين الربيع الأعلى والأدنى لمفردات كل من المقاييس الثلاثة مما يشير إلى صدق الاختبارات في التمييز بين محاور مقياس السمات الدافعية الرياضية وبعدى مقياس دافعية الإنجاز الرياضي والثقة الرياضية في الربيع الأعلى وبين هذه المتغيرات النفسية المتوسط أو الضعيف والمتمثل في الربيع الأدنى .

ثانياً: ثبات الاختبارات:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test–Re–Test على عينة قوامها (٣٠) لاعبه ناشئة مواليد (١٩٨٩) والمستخدمة فى حساب الصدق ، ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك بعد مرور ثلاث أيام من التطبيق الأول للاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية والأداء المهارى ، وبعد١٠ أيام للمتغيرات النفسية وقد استخدمت قياس الصدق كقياس أول للثبات ويوضح ذلك جداول (١٠) ، (١١) ، (١٢).

جدول (١٠)
معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات عناصر اللياقة البدنية

ن=٣٠

م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	معامل الارتباط بين التطبيقين	م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	معامل الارتباط بين التطبيقين
١	القوة العضلية		٢	القدرة العضلية :	
	- قوة عضلات الرجلين .	٠,٩٨		- الوثب العمودى لسارجنت (قدرة رجلين) .	٠,٩٣
	- قوة القبضة اليمنى.	٠,٩٤		- الوثب العريض من الثبات (قدرة رجلين).	٠,٩٧
	-قوة القبضة اليسرى.	٠,٩٣		- رمي كرة طبية لأبعد مسافة (٨٠٠ جم) (قدرة ذاعين).	٠,٩٥
	- قوة عضلات الظهر.	٠,٩٨			
٣	السرعة :		٤	الرشاقة :	
	- الجرى فى المكان (١٠) ث (سرعة حركية).	٠,٩٤		- جرى زجزاجى بين الأقماع	٠,٩٥
	- العدو ٣٠ م من البدء المنطلق (سرعة انتقالية).	٠,٩٢			
٥	المرونة :		٦	الدقة :	
	- ثني الجذع للأمام من الوقوف (مرونة جذع).	٠,٩٣		- التصويب على المستطيلات المتداخلة.	٠,٩٩
	- دوران الكتفين خلفا(مرونة منكبين).	٠,٨٨			

تابع جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

لاختبارات عناصر اللياقة البدنية

ن=٣٠

م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	معامل الارتباط بين التطبيقين	م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	معامل الارتباط بين التطبيقين
	- ثني الجذع خلفاً من الوقوف (مرونة عمود فقري).	٠,٨٣		- الانتقال عبر الدوائر المرقمة (توافق رجلين).	٠,٨٧
				- التمرير على الحائط (٣٠ ث) (توافق ذراعين) .	٠,٩١
٨	**التحمل العضلى :**		٩	**التحمل الدورى التنفسى:**	
	- ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات (تحمل ذراعين).	٠,٩٧		- جرى ٨٠٠ متر .	٠,٩٧
	- الوثب العمودى من الوقوف الركبتان مثنيتان نصفا (قدرة رجلين).	٠,٩٢			
	- رفع الرجلين من الرقود للوضع العمودى (تحمل بطن).	٠,٨٧			

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من الجدول السابق وجود معامل ارتباط عالى دال احصائياً بين التطبيقين الأول والثانى لاختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث مما يشير إلى ثباتها حيث يتراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٨٣ ، ٠,٩٧) وهو أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) .

جدول (١١)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

للاختبارات المهارية

ن=٣٠

م	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط بين التطبيقين	م	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط بين التطبيقين
١	**التمرير :**		٢	**التنطيط**	
	– كرباجى (التمرير على المستطيلات المتداخلة)	٠,٩٧		– التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج ٤٠ م .	٠,٩٧
	– بندولى (التمرير على الدوائر المتداخلة).	٠,٩٢	٣	– **التمرير والتنطيط**	
	– مرتد (التمرير على الدوائر المرقمة).	٠,٩٣		– التمرير (بندولي – كرباجي) ثم التنطيط فى خط متعرج .	٠,٨٥
٤	**التصويب :**		٥	**الخداع :**	
	– التصويب بالوثب الطويل (مسافة طيران) .	٠,٩٥		– الخداع مع دقة وسرعة التصويب بالوثب الطويل .	٠,٨٤
	– التصويب بالوثب العالى على زوايا المرمى .	٠,٩٢		– سرعة الخداع والتنطيط ثم التصويب بالوثب الطويل .	٠,٨٧
	– التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيمن .	٠,٩٣		– الخداع مع سرعة التصويب بالوثب العالى .	٠,٩٠
	– التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيسر .	٠,٩٧			

تابع جدول (١١)
معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني
للاختبارات المهارية

ن=٣٠

م	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط بين التطبيقين	م	الاختبارات المهارية	معامل الارتباط بين التطبيقين
	- التصويب بالسقوط علي زوايا المرمى السفلى .	٠,٩٣	٦	الهجوم الخاطف (١ / صفر)	٠,٩٧
	- التصويب بالجرى علي زوايا المرمى العليا .	٠,٩١			
٧	الدفاع :		٨	التدريب الشامل .	٠,٩٥
	- الخطوات الدفاعية الجانبية .	٠,٩٢			
	- الخطوات الدفاعية الأمامية والجانبية .	٠,٩٠			

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من الجدول السابق وجود معامل ارتباط عالى دال إحصائيا بين التطبيق الأول والثانى للاختبارات المهارية قيد البحث ، مما يشير إلى ثباتها حيث يتراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٨٤، ٠,٩٧) وهو أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) .

ج – ثبات الاختبارات النفسية المختارة :

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات النفسية المختارة

ن=٣٠

م	الاختبارات النفسية	معامل الارتباط بين التطبيقين	م	الاختبارات النفسية	معامل الارتباط بين التطبيقين
١	- محاور مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية		٢	- أبعاد مقياس دافعية الإنجاز الرياضى	
	- الحافز .	٠,٨٧		- بُعد إنجاز النجاح	٠,٨٩
	- العدوان .	٠,٧٠		- بُعد تجنب الفشل	٠,٨٥
	- التصميم .	٠,٧٥	٣	- الثقة الرياضية	٠,٨٨
	- المسئولية .	٠,٨١			
	- القيادة .	٠,٨٠			
	- الثقة فى النفس .	٠,٨٩			
	- التحكم الإنفعالى .	٠,٨٨			
	- الصلابة .	٠,٧٢			
	- التدريبية .	٠,٧٤			
	- الضمير الحى .	٠,٧٩			
	- الثقة بالآخرين .	٠,٨٥			

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من الجدول السابق وجود معامل ارتباط عالى دال إحصائيا بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات النفسية المختارة قيد البحث ، مما يشير إلى ثباتها حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٧٠، ٠,٨٩) وهو أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) .

البرنامج المقترح: ملحق (٨)

قامت الباحثة بتصميم برنامج تدريبى مقترح لتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة،وكذا الأداء المهاري لناشئات كرة اليد من مواليد سنة (١٩٨٩) عينة البحث بهدف رفع الكفاءة البدنية والتأثير على بعض المتغيرات النفسية(كسمات الدافعيه ودافع الإنجاز والثقة بالنفس) والتي يمكن أن تتأثر بالمستوي البدني والمهاري للاعبات بغية التغلب على ما قد ينتاب الناشئات نتيجة لانتقالهم من مرحلة لأخري ومن مستوي لآخر.

أسس وضع البرنامج :

تم تصميم البرنامج طبقاً للأسس العلمية الآتية:

١- أن يتوافق البرنامج مع المرحلة السنية للعينة .

٢- أن يتوافق البرنامج مع مستوي اللاعبات.

٣- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبات .

٤- مرونة البرنامج .

٥- الاستمرارية فى تنفيذ البرنامج دون انقطاع .

٦- الزيادة المتدرجة لحمل التدريب مع مراعاة توازن الإيقاع بين الحمل والراحة .

٧- الوصول بالحمل إلي الحد الخارجي لقدرة اللاعبات .

٨- مراعاة الطريقة الصحيحة للأداء أثناء التدريب .

٩- الإحماء والتهدئة (٢٢ : ١١١) .

محتوى البرنامج:

اشتمل محتوي البرنامج التدريبي المقترح على ما يلي :

أ - تدريبات لعناصر اللياقة البدنية العامة:

يتضمن هذا الجزء تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة من (قوة وقدرة وسرعة ورشاقة ومرونة ودقة وتوافق وتحمل عضلي وتحمل دوري تنفسي) والاهتمام بتنمية جميع العناصر مجتمعة ومنفردة دون تميز عنصر عن الآخر.

ب- تدريبات عناصر اللياقة البدنية الخاصة :

تشمل تدريبات فردية وزوجية وذلك لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة (كالقوة العضلية للرجلين والقدرة العضلية للذراعين والسرعة والمرونة وتحمل بطن وظهر وتحمل دوري تنفسي) بالإضافة إلي مزج الأداء المهارى بالأداء البدني على أن يكون ذلك باستخدام الكرة .

ج- التدريبـــــات المهــارية :

وتشتمل على تدريبات مهارية هجومية (فردية وزوجية وثلاثية) وكذلك جمل حركية بين مركزين أو أكثر وتدريبات مهارية مركبة تحتوى على أكثر من مهارة فى آن واحد ،هذا بالإضافة إلي طرق اللعب الهجومية المختلفة وتدريبات الدفاع (فردى ،وزوجي ،وثلاثي) وكذلك طرق اللعب الدفاعية للفريق.

د- مواقف اللعب المشابهة للمنافسة .

ويشتمل هذا الجزء على مباريات بين أعضاء الفريق (تقسيمه)، (٦) مباريات ودية مع الناشئات من نفس المرحلة السنية من أندية أخري(الطيران ، الزمالك، الجزيرة، سبورتنج)،(٦) مباريات (٣مباريات مع مواليد ١٩٨٧) (١٤-١٥ سنة) إناث ،(٣ مباريات مع مواليد ١٩٩٠) (١٠-١١ سنة) ذكور،بالاضافة إلي (٣ مباريات مع ١٩٨٨) (١٣-١٤ سنة) ذكور .

مـــــــدة البرنـــامج :

استغرق تنفيذ البرنامج مدة (١١) أسبوع تمثل فترة الإعداد لبطولة الجمهورية الشتوية لكرة اليد المصغرة ، بمجموع (٣٣) وحدة تدريبية بمعدل(٣) وحدات تدريبية أسبوعياً وزمن الوحدة (١٢٠ق) ملحق (٨) .

" التوزيع الزمني لمحتوى الوحدة التدريبية"

	الوحدة التدريبية	الزمن
أولاً	**الجزء التمهيـــدي:**	٥٥ق.
	– الإحمـــاء	١٠ق.
	– إعداد بدني عام	٣٠ق.
	– إعداد بدني خاص.	١٥ق
ثانياً	**الجـــزء الرئيســــي:**	
	– تدريبات مهارية هجومية،وتدريبات مركبة لها.	٤٠ق.
ثالثا	**الجـــزء الختامـــي:**	٢٥ق.
	– مباراة مصغرة .	٢٠ق.
	– تدريبات تهدئة .	٥ق.

تشكيل حمل التدريب :

قامت الباحثة بتشكيل حمل التدريب مبتدئة بالحمل المتوسط حتى الحمل الأقصى قبل المنافسة .

تحديد شدة الحمل لكل لاعبة :

قامت الباحثة بإجراء أقصى حمل لكل لاعبة فى جميع التدريبات ، ثم حددت الحمل باحتساب ٥٥% من أقصى حمل لكل لاعبة .

١- القياس القبلي :

أولا : الكفاءة البدنية :

أجري القياس القبلي لمتغيرات الكفاءة البدنية بالمركز العلمي الأوليمبي وباستخدام جهاز قياس الكفاءة البدنية باستعمال السير المتحرك على يومين ، عشر لاعبات في اليوم الأول وعشر لاعبات فى اليوم الثاني وذلك يومي ٤، ٥/١١/٢٠٠١ .

ثانياً: قياس اختبارات عناصر اللياقة البدنية :

تم قياس الاختبارات البدنية للعينة قيد البحث مقسمين على يومين علي النحو الآتي:

أ- **القوة العضلية :** (قبضة يمنى ويسري وقوة عضلات الظهر وعضلات الرجلين).

- **الســــــــــرعة:** (سرعة حركية وانتقالية).
- **التحمل العضلي:** (للذراعين والبطن والرجلين).
- **التوافـــــــق :** (للذراعين والرجلين).

وذلك يوم ٢٠٠١/١١/٦.

وتم قياس باقي الاختبارات البدنية والتي اشتملت على :

أ - **القدرة العضلية:** (للرجلين والذراعين)

- **الرشاقة .**
- **المرونة :** (للجذع والمنكبين والعمود الفقري).
- **الدقـــــة.**
- **التحمل الدوري التنفسي.**

يوم ٢٠٠١/١١/٧

ثالثاً: الاختبارات المهارية :

تم إجراء القياس القبلي للاختبارات المهارية مقسمين علي ثلاث أيام علي النحو الآتي :

أ- **الخداع:** (دقة وسرعة التصويب بالوثب الطويل).

(سرعة الخداع والتنطيط ثم التصويب بالوثب الطويل).

(الخداع مع سرعة التصويب بالوثب العالي).

- **التنطيط:** (التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج).
- **التمرير والتنطيط:**(التمرير بندولي- كرباجي) ثم التنطيط في خط متعرج والتصويب .

- الهجوم الخاطف (١/صفر).
- اختباري الدفاع .

يوم ٢٠٠١/١١/٨.

وتم قياس باقي الاختبارات المهارية كالآتي :

ب- التمــرير: (كرباجي: التمرير على المستطيلات المتداخلة).
(بندولي : التمرير على الدوائر المتداخلة).
(مرتد : التمرير على الدوائر المرقمة).

التصــويب: (التصويب بالوثب الطويل(مسافة طيران).
(التصويب بالوثب العالي فى زوايا المرمى).
(التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيسر).
(التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيمن).
(التصويب بالسقوط على زوايا المرمى السفلي).
(التصويب بالجري على زوايا المرمى العليا).

يوم ٢٠٠١/١١/٩

وأجرى قياس التدريب الشامل يوم ٢٠٠١/١١/١٠.

- رابعا: قياس الاختبارات النفسية :

تم البدء بقياس قائمة دافعية الإنجــاز الرياضــي والثقــة الرياضــية يــوم ٢٠٠١/١١/٩ ومقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية يوم ٢٠٠١/١١/١٠، وقد تم إجراء القياس القبلي للاختبارات النفسية يومي إجراء الاختبارات البدنيــة وبعد أدائها.

وقد تم إجراء جميع القياسات القبلية للاختبارات البدنية والمهارية والنفسية على جميع اللاعبات بعد الظهر وعلى ملعب نادي المعادي الرياضي.

٢-الدراســـة الأساســية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية للبحث(تطبيق البرنامج المقترح) فى الفترة من ٢٠٠١/١١/١١-٢٠٠٢/١/٢٤ في فترة الإعداد (لبطولة الجمهورية الشتوية لكرة اليد المصغرة).، وبعد تطبيق القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث

٣-القياس البعدي :

أجرى القياس البعدي قبل بدء مباريات البطولة مباشرة وبنفس شروط القياس القبلي وذلك في يوم ٢٥-٢٠٠٢/١/٣١.

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط .
- اختبار (ت).
- معدل التغير .
- قوة تأثير البرنامج .
- البرنامج الإحصائي (SPSS).

الفصل الرابع
عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج
ثانياً : مناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه ، تم التحقق من فروض البحث وفيما يلى عرض لنتائج الدراسة .

١-اختبارات عناصر اللياقة البدنية :

جدول (١٣)

دلاله الفروق بين القياس القبلى والبعدى لاختبارات عناصر اللياقة البدنية

ن = ٢٠

م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدى	م ف	ع ف	قيمة ت
			م ١	م ٢			
١	القوة العضلية :						
	– قوة عضلات الرجلين .	كجم	٧٩,٠٥	٨٠,٤٠	١,٣٥	١,٢٧	٤,٧٦*
	– قوة القبضة اليمنى.	كجم	٢١,٤٠	٢٣	١,٦٠	٠,٧٥	٩,٤٩*
	– قوة القبضة اليسرى .	كجم	٢٠,٠٥	٢١,٧٥	١,٧٠	٠,٥٧	١٣,٣١*
	– قوة عضلات الظهر .	كجم	٥٨,٩٥	٦٠,٣٠	١,٣٥	١,٦٠	٣,٧٨*
٢	القدرة العضلية :						
	– الوثب العمودي لسارجنت (قدرة رجلين)	سم	١٩,٧٠	٢٢,١٥	٢,٤٥	٠,٧٦	١٤,٤٣*
	– الوثب العريض من الثبات (قدرة رجلين) .	م	١,٧٥	٢,٠٢	٠,٢٧	٠,٢٩	٤,١١*

تابع جدول (١٣)

دلاله الفروق بين القياس القبلي والبعدى لاختبارات عناصر اللياقة البدنية

ن = ٢٠

م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي م ١	القياس البعدي م ٢	م ف	ع ف	قيمة ت
	– رمى كرة طبية لأبعد مسافة (٨٠٠ جم) (قدرة ذراعين) .	م	٩,٤٦	١٠,٢٨	٠,٨٢	٠,٤٩	*٧,٥٥
٣	السرعة :						
	– الجرى فى المكان (١٠) ث (سرعة حركية).	عدد	١٨	٢١,٠٥	٣,٠٥	١,٤٠	* ٩,٧٨
	– العدو ٣٠ م من البدء المنطلق (سرعة انتقالية).	ث	٦,٦٢	٥,٩٧	٠,٦٥	٠,٣٢	*٩,٢١
٤	الرشاقة :						
	– جرى زجزاجى بين الأقماع .	ث	١٦,٤٩	١٥,٩٣	٠,٥٦	٠,٤٢	*٥,٩١
٥	المرونة :						
	– ثنى الجذع للأمام من الوقوف (مرونة جذع).	سم	٧,٨٥	١٠,٦٥	٢,٨٠	١,٢٠	*١٠,٤٧

تابع جدول (١٣)
دلاله الفروق بين القياس القبلي والبعدي لاختبارات
عناصر اللياقة البدنية

ن = ٢٠

م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي م ١	القياس البعدي م ٢	م ف	ع ف	قيمة ت
	– دوران الكتفين خلفاً (مرونة منكبين)	سم	٤١,٥٠	٣٥,١٥	٦,٣٥	٥,٠٩	٥,٥٨*
	– ثنى الجذع خلفاً من الوقوف(مرونة عمود فقرى)	سم	٦٩,٣٠	٧٥	٥,٧٠	٢,٨٥	٨,٩٥*
٦	**الدقة :**						
	–التصويب على المستطيلات المتداخلة .	درجة	٢٣	٢٥,٨٠	٢,٨٠	١,٠١	١٢,٤٦*
٧	**التوافق :**						
	– الانتقال عبر الدوائر المرقمة (توافق رجلين).	ث	١٤,٣٠	١٤,٠٤	٠,٢٦	٠,١٥	٧,٨٩*
	– التمرير على الحائط (٣٠) ث (توافق ذراعين).	عدد	١٩,١٠	٢٣,٤٥	٤,٣٥	١,٠٤	١٨,٧١*

تابع جدول (١٣)
دلاله الفروق بين القياس القبلى والبعدى لاختبارات
عناصر اللياقة البدنية

ن = ٢٠

م	اختبارات عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	م ف	ع ف	قيمة ت
			م ١	م ٢			
٨	**التحمل العضلي :**						
	– ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات (تحمل ذراعين).	عدد	٢٩,٠٥	٣٢,٣٥	٣,٣٠	٢,٢٠	٦,٧٠*
	– الوثب العمودي من الوقوف الركبتان مثنيتان نصفاً (تحمل رجلين).	عدد	٢٨,٥٠	٣٢,١٥	٣,٦٥	٠,٩٩	١٦,٥٢*
	– رفع الرجلين من الرقود للوضع العمودي (تحمل بطن).	عدد	١٢,٤٠	١٦	٣,٦٠	١,٦٠	١٠,٠٥*
٩	**تحمل دوري تنفسي:**						
	– جرى ٨٠٠م .	ث	٢٢٤,٩٠	١٩٩,٣٠	٢٥,٦٠	٢١,٣٧	٥,٣٦*

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٩٣

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى لجميع الاختبارات البدنية.

جدول (١٤)
النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لعناصر اللياقة البدنية

ن = ٢٠

م	عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	قبلي	بعدي	%
١	**القوة العضلية :**				
	- قوة عضلات الرجلين .	كجم	٧٩,٠٥	٨٠,٤٠	١,٧١
	- قوة القبضة اليمنى .	كجم	٢١,٤٠	٢٣	٧,٤٨
	- قوة القبضة اليسرى .	كجم	٢٠,٠٥	٢١,٧٥	٨,٤٨
	- قوة عضلات الظهر.	كجم	٥٨,٩٥	٦٠,٣٠	٢,٢٩
٢	**القدرة العضلية :**				
	- الوثب العمودي لسارجنت (قدرة رجلين).	سم	١٩,٧٠	٢٢,١٥	١٢,٤٤
	- الوثب العريض من الثبات (قدرة رجلين).	م	١,٧٥	٢,٠٢	١٥,٤٣
	- رمى كرة طبية لأبعد مسافة (٨٠٠ جم) (قدرة ذراعين).	م	٩,٤٦	١٠,٢٨	٨,٦٧
٣	**السرعة :**				
	- الجري فى المكان (١٠) ث (سرعة حركية).	عدد	١٨	٢١,٠٥	١٦,٩٤
	- العدو ٣٠ م من البدء المنطلق (سرعة انتقالية).	ث	٦,٦٢	٥,٩٧	٩,٨٢
٤	**الرشاقة :**				
	- جرى زجزاجى بين الأقماع.	ث	١٦,٤٩	١٥,٩٣	٣,٤٠
٥	**المرونة :**				
	- ثنى الجذع للأمام من الوقوف (مرونة جذع).	سم	٧,٨٥	١٠,٦٥	٣٥,٦٧
	- دوران الكتفين خلفاً (مرونة منكبين).	سم	٤١,٥٠	٣٥,١٥	١٥,٣٠
	- ثنى الجذع خلفاً من الوقوف (مرونة عمود فقري).	سم	٦٩,٣٠	٧٥	٨,٢٣

تابع جدول (١٤)

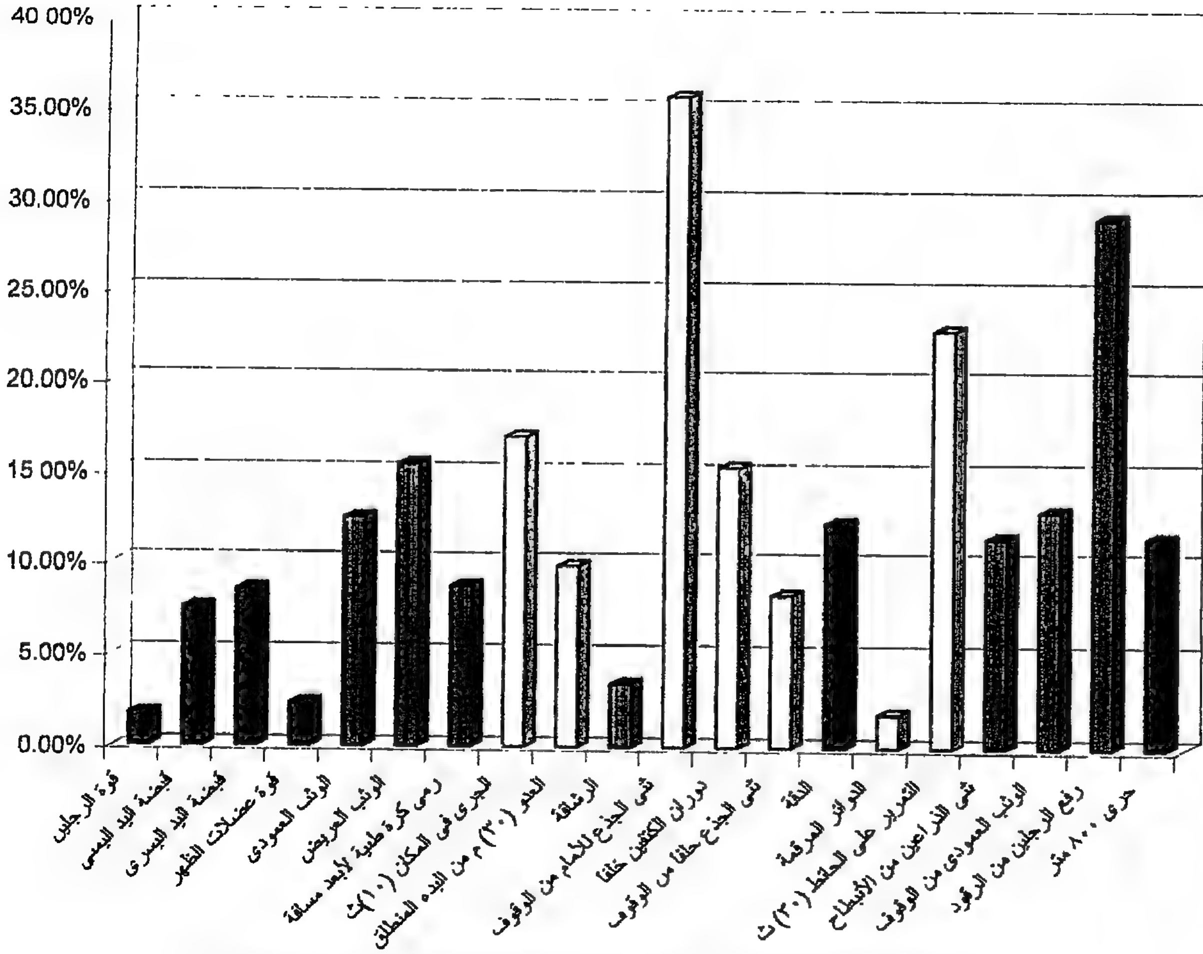
النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لعناصر اللياقة البدنية

ن = ٢٠

م	عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	قبلي	بعدي	%
٦	**الدقـــــة:**				
	- التصويب على المستطيلات المتداخلة	درجة	٢٣	٢٥,٨٠	١٢,١٧
٧	**التوافـــق :**				
	- الانتقال عبر الدوائر المرقمة (توافق رجلين).	ث	١٤,٣٠	١٤,٠٤	١,٨٢
	- التمرير على الحائط ٣٠ ث (توافق ذراعين).	عدد	١٩,١٠	٢٣,٤٥	٢٢,٧٧
٨	**التحمل العضـــلي :**				
	- ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات (تحمل ذراعين).	عدد	٢٩,٠٥	٣٢,٣٥	١١,٣٦
	- الوثب العمــودي مــن الوقــوف الركبتان مثنيتان نصــفاً (تحمــل رجلين).	عدد	٢٨,٥٠	٣٢,١٥	١٢,٨١
	- رفع الرجلين من الرقود للوضـــع العمودي (تحمل بطن).	عدد	١٢,٤٠	١٦	٢٩,٠٣
٩	**التحمل الدوري التنفسي :**				
	جرى ٨٠٠ م	ث	٢٢٤,٩٠	١٩٩,٣٠	١١,٣٨

يتضح من الجدول أن النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عــن القبليـــة فـــي اختبارات عناصر اللياقة البدنية قد تراوحت بـــين (١,٧١% ، ٣٥,٦٧%) وقـــد بلـــغ أعلاهـــا لاختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف وأقل نسبة لمعدل التغير لاختبار قوة عضلات الرجلين.

وشكل (١) يوضح النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي في عناصر اللياقة البدنية.



شكل (١) يوضح النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي فى عناصر اللياقة البدنية

٢- اختبارات الأداء المهارى :

جدول (١٥)

دلاله الفروق بين القياس القبلي والبعدى لاختبارات الأداء المهارى

ن = ٢٠

م	اختبارات الأداء المهارى	وحدة القياس	القياس القبلي م ١	القياس البعدي م ٢	م ف	ع ف	قيمة ت
١	التمرير :						
	– كرباجي (التمرير على المستطيلات المتداخلة) .	درجة	٢٠,٣٥	٢٥,٤٥	٥,١٠	١,٤٨	*١٥,٣٨
	– بندولي (التمرير على الدوائر المتداخلة).	درجة	٢٠,٢٠	٢٥,٩٥	٥,٧٥	١,٦٨	*١٥,٢٩
	– مرتد (التمرير على الدوائر المرقمة).	درجة	٢٢,١٥	٢٤,٥٠	٢,٣٥	٠,٩٣	*١١,٢٦
٢	التنطيط :						
	– التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج٤٠م.	ث	٢٢,٥٢	٢٠,٥٠	٢,٠٢	٠,٦٨	*١٣,٤١
٣	التمرير والتنطيط:						
	– التمرير (بندولي – كرباجى) ثم التنطيط في خط متعرج.	ث	١٥,٤٢	١٤,٥٨	٠,٨٤	٠,٣٧	*١٠,١٣
٤	التصويب:						
	– التصويب بالوثب الطويل (مسافة طيران)	م	٢,٤٩	٢,٥٥	٠,٠٥٨	٠,٠٣٦	*٧,١٦
	– التصويب بالوثب العالي في زوايا المرمى.	درجة	٢١,٥٠	٢٣,٠٥	١,٥٥	٠,٨٣	*٨,٤٠
	– التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيسر	درجة	٣,٢٠	٤,٤٥	١,٢٥	٠,٧٢	*٧,٨٠
	– التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيمن.	درجة	٢,٣٥	٣,٨٠	١,٤٥	٠,٧٦	*٨,٥٤
	– التصويب بالسقوط على زوايا المرمى السفلى.	درجة	٥,٦٥	٨,٢٥	٢,٦٠	٠,٧٥	*١٥,٤٢
	– التصويب بالجرى على زوايا المرمى العليا.	درجة	٥,٨٥	٨,٢٥	٢,٤٠	٠,٦٠	*١٧,٩٤

تابع جدول (١٥)

دلاله الفروق بين القياس القبلي والبعدى لاختبارات الأداء المهارى

ن = ٢٠

م	اختبارات الأداء المهارى	وحدة القياس	القياس القبلي م ١	القياس البعدي م ٢	م ف	ع ف	قيمة ت
٥	**الخداع:**						
	– الخداع مع دقة وسرعة التصويب بالوثب الطويل.	ث	٢,٧٢	٢,٦٦	٠,٠٦٧	٠,٠٣٢	*٩,٤٤
	– سرعة الخداع والتنطيط ثم التصويب بالوثب الطويل.	ث	٦,٣٦	٥,٨٤	٠,٥٢	٠,٣١	*٧,٥٩
	– الخداع مع سرعة التصويب بالوثب العالي.	ث	٢٥,٤٧	٢٥,١٥	٠,٣٢	٠,٢٨	*٥,١٠
٦	– **الهجوم الخاطف (١ / صفر)**	ث	٥,٣١	٤,٨٢	٠,٤٩	٠,٢٢	*٩,٩٧
٧	**الدفاع:**						
	– الخطوات الدفاعية الجانبية.	ث	٧,٢٤	٥,٩٧	١,٢٧	٠,٢٧	*٢١,٠٦
	– الخطوات الدفاعية الأمامية والجانبية.	ث	١٧,٥٧	١٦,٩٢	٠,٦٥	٠,٦٢	*٤,٦٩
٨	**التدريب الشامل**	ث	٢٩٧,٥٠	٢٥٠,٤٥	٤٧,٠٥	١٧,٢٥	*١٢,٢٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٩٣

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين القياس القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى لجميع الاختبارات المهارية.

جدول (١٦)
النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لاختبارات الأداء المهاري

ن = ٢٠

م	اختبارات الأداء المهاري	وحدة القياس	قبلي	بعدي	%
١	**التمـــــرير :**				
	- كرباجى (التمرير على المستطيلات المتداخلة).	درجة	٢٠,٣٥	٢٥,٤٥	٢٥,٠٦
	- بندولى (التمرير على الدوائر المتداخلة).	درجة	٢٠,٢٠	٢٥,٩٥	٢٨,٤٧
	- مرتد (التمرير على الدوائر المرقمة).	درجة	٢٢,١٥	٢٤,٥٠	١٠,٦١
٢	**التنطـيط:**				
	- التنطيط المستمر في اتجاه متعرج ٤٠ م.	ث	٢٢,٥٢	٢٠,٥٠	٨,٩٧
٣	**التمرير والتنطيط:**				
	- التمرير (بندولي- كرباجى) ثم التنطيط في خط متعرج .	ث	١٥,٤٢	١٤,٥٨	٥,٤٥
٤	**التصـــويب :**				
	- التصويب بالوثب الطويل (مسافة طيران) .	م	٢,٤٩	٢,٥٥	٢,٤١
	- التصويب بالوثب العالي في زوايا المرمي.	درجة	٢١,٥٠	٢٣,٠٥	٧,٢١
	- التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيسر.	درجة	٣,٢٠	٤,٤٥	٣٩,٠٦
	- التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيمن.	درجة	٢,٣٥	٣,٨٠	٦١,٧٠
	- التصويب بالسقوط على زوايا المرمي السفلي.	درجة	٥,٦٥	٨,٢٥	٤٦,٠٢
	- التصويب بالجري على زوايا المرمي العليا.	درجة	٥,٨٥	٨,٢٥	٤١,٠٣

تابع جدول (١٦)

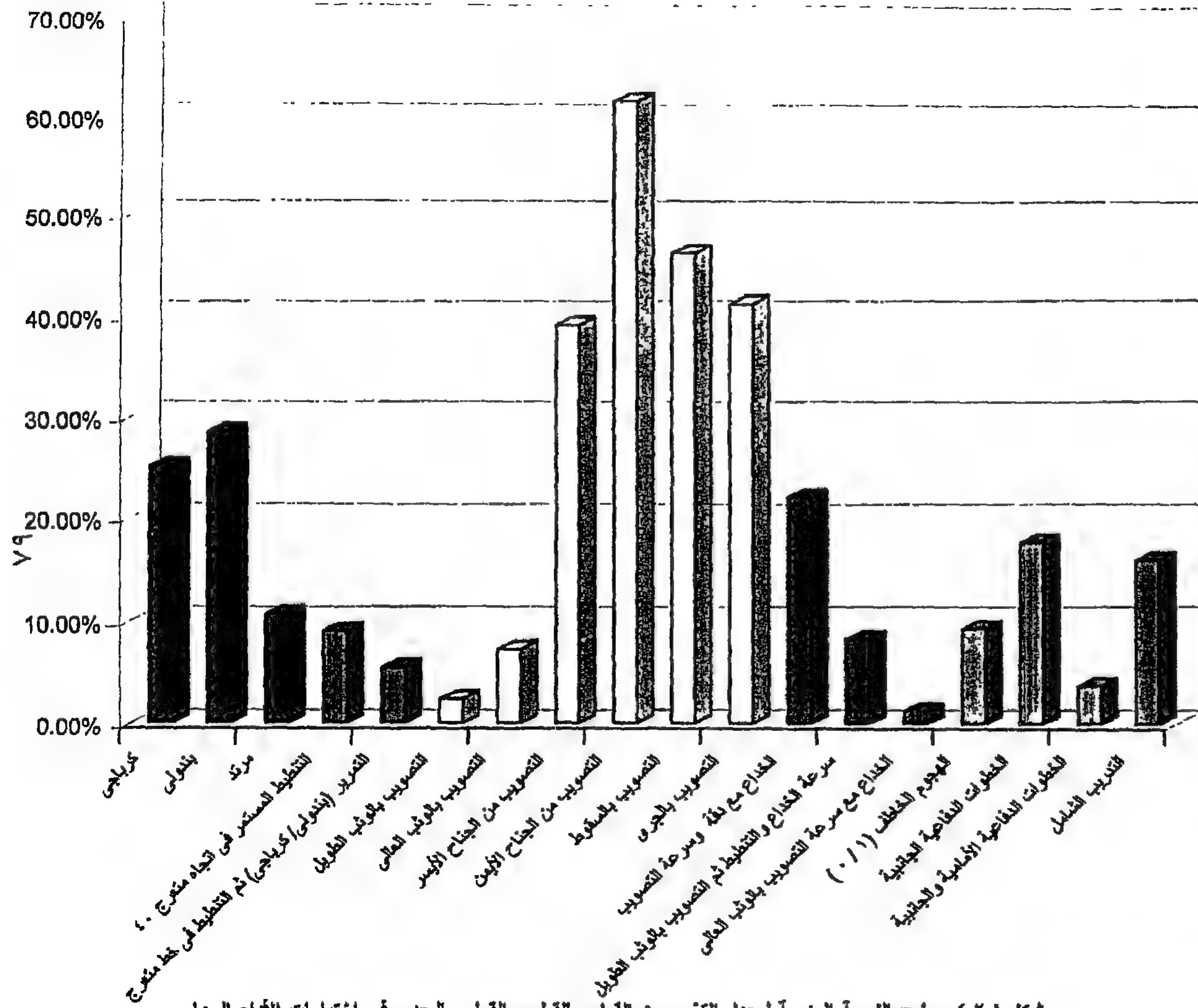
النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لاختبارات الأداء المهاري

ن = ٢٠

م	اختبارات الأداء المهاري	وحدة القياس	قبلي	بعدي	%
٥	**الخـــداع :**				
	- الخداع مع دقة وسرعة التصـــويب بالوثب الطويل .	ث	٢,٧٢	٢,٦٦	٢٢,٠٥
	- ســرعة الخــداع والتنطــيط ثــم التصويب بالوثب الطويل .	ث	٦,٣٦	٥,٨٤	٨,١٨
	- الخداع مع سرعة التصويب بالوثب العالي .	ث	٢٥,٤٧	٢٥,١٥	١,٢٦
٦	**الهجوم الخاطف (١/ صفر).**	ث	٥,٣١	٤,٨٢	٩,٢٣
٧	**الدفـــاع :**				
	- الخطوات الدفاعية الجانبية.	ث	٧,٢٤	٥,٩٧	١٧,٥٤
	- الخطــوات الدفاعيـــة الأماميـــة والجانبية .	ث	١٧,٥٧	١٦,٩٢	٣,٧٠
٨	**التـــدريب الشـــامل**	ث	٢٩٧,٥٠	٢٥٠,٤٥	١٥,٨٢

يتضح من الجدول السابق أن النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعديـــة عـــن القبليـــة فـــي اختبارات الأداء المهاري قد تراوحت بين (١,٢٦% ، ٦١,٧٠%) وبلغ أعلاهـــا لاختبـــار التصـــويب بالوثـــب الطويـــل مـــن الجنـــاح الأيمـــن وأقلهـــا لاختبـــار الخـــداع مـــع ســـرعة التصـــويب بالوثب العالي .

وشكل (٢) يوضح النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات الأداء المهاري.



شكل (٢) يوضح النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياس القبلى والقياس البعدى فى اختبارات الأداء المهارى

جدول (١٧)

دلاله الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات
الكفاءة البدنية

ن = ٢٠

م	متغيرات الكفاءة البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	م ف	ع ف	قيمة ت
			م ١	م ٢			
١	التهوية الرئوية.	ل / ق	٨٥,٤٥	٨٩,٥٠	٤,٠٥	١,٢٧	١٤,٣٢*
٢	معدل التنفس.	مرات تنفس / ق	٧٤,٤٠	٨١,٩٠	٧,٥٠	٤,٠٦	٨,٢٦*
٣	حجم التنفس.	ل / ق	١,٥٨	١,٦٣	٠,٠٥	٠,٠١٥	١٥,٠٤*
٤	معدل النبض.	ن / ق	١٨٩,١٠	١٩٥,٣٠	٦,٢٠	٢,٨٢	٩,٨٣*
٥	السعه الحيوية.	ل	٣,١٩	٣,٨٠	٠,٦١	٠,١٩٦	١٣,٨١*
٦	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.	م / ل / ك / ق	٤٦,٢٦	٥٠,٥١	٤,٢٥	١,١٢	١٧,٠٤*

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٩٣

يتضح من الجدول السابق وجود فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي فى متغيرات الكفاءة البدنية.

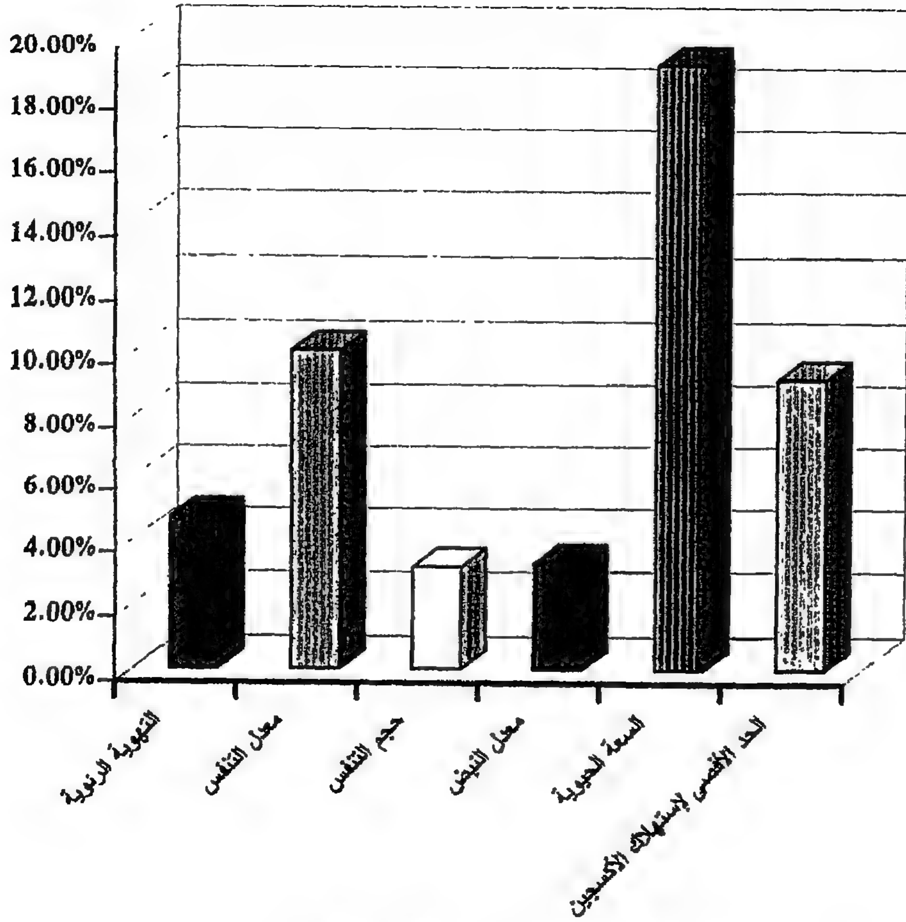
جدول (١٨)
النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لمتغيرات الكفاءة البدنية

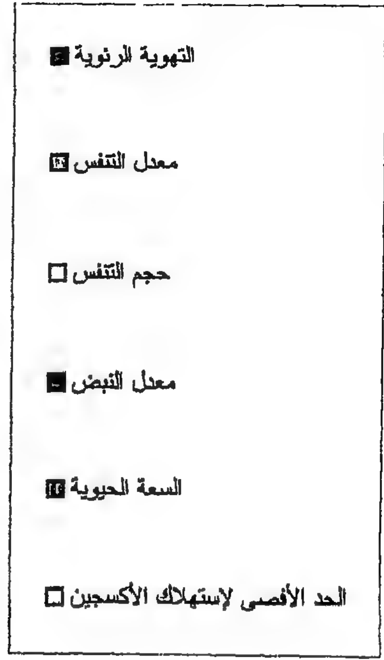
ن = ٢٠

م	متغيرات الكفاءة البدنية	وحدة القياس	قبلي	بعدي	%
	– التهوية الرئوية .	ل / ق	٨٥,٤٥	٨٩,٥٠	٤,٧٤
	– معدل التنفس .	مرات التنفس/ق	٧٤,٤٠	٨١,٩٠	١٠,٠٨
	– حجم التنفس .	ل / ق	١,٥٨	١,٦٣	٣,١٦
	– معدل النبض .	ن / ق	١٨٩,١٠	١٩٥,٣٠	٣,٢٨
	– السعه الحيوية .	ل	٣,١٩	٣,٨٠	١٩,١٢
	– الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	م/ل/ك/ق	٤٦,٢٦	٥٠,٥١	٩,١٩

يتضح من الجدول السابق أن النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية في متغيرات الكفاءة البدنية قد تراوحت بين (٣,١٦ %،١٩,١٢ %) وبلغ أعلاها لمتغير السعة الحيوية وأقلها لمتغير حجم التنفس.

وشكل (٣) يوضح النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات الكفاءة البدنية.





شكل(٣) يوضح النسبة المئوية للتحسن بين القياس القبلى والقياس البعدى فى متغيرات الكفاءة البدنية

جدول (١٩)

دلاله الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات النفسية المختارة

ن = ٢٠

م	المتغيرات النفسية المختارة	وحدة القياس	القياس القبلي م ١	القياس البعدي م ٢	م ف	ع ف	قيمة ت
محاور مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية	الحافز .	درجة	٣,٢١	٣,٩٤	٠,٧٣	٠,١٢	*٢٧,٨٠
	العدوان .	درجة	٣,٣٣	٣,٠٧	٠,٢٦	٠,٣٥	*٣,٣٢
	التصميم .	درجة	٣,٢٩	٤,١٢	٠,٨٣	٠,٢٥	*١٥,١٤
	المسئولية .	درجة	٣,٣٣	٤,١٩	٠,٨٦	٠,٢٣	*١٧,٠٤
	القيادة .	درجة	٣,٢٨	٣,٨٦	٠,٥٨	٠,٢٣	*١١,١٣
	الثقة في النفس .	درجة	٣,٣٩	٤,١٦	٠,٧٧	٠,١٩٨	*١٧,٤٣
	التحكم الانفعالي .	درجة	٢,٨٤	٣,٦٧	٠,٨٣	٠,٣٥	*١٠,٧٦
	الصلابة .	درجة	٣,٣٧	٤,١٢	٠,٧٥	٠,٢٤	*١٣,٨٨
	التدريبية.	درجة	٣,٣٥	٤,١١	٠,٧٦	٠,١٥٤	*٢٢,١٣
	الضمير الحي .	درجة	٣,٥٨	٤,٣٩	٠,٨١	٠,٢٢	*١٦,٤٨
	الثقة بالآخرين .	درجة	٣,٣٨	٤,٢٠	٠,٨٢	٠,٢٥	*١٤,٦٤
دافعية الإنجاز الرياضي	بُعد إنجاز النجاح .	درجة	٣٧,٤٠	٤٦,٦٠	٩,٢٠	٢,٧٥	*١٤,٩٩
	بُعد تجنب الفشل .	درجة	٣٢,٨٠	٤٣,٧٥	١٠,٩٥	٢,٨٩	*١٦,٩٣
قائمة سمة	الثقة الرياضية.	درجة	٩٥,٩٥	٩٩,٢٥	٣,٣٠	١,٤٩	*٩,٩٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٩٣

يتضح من الجدول السابق وجود فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي فى المتغيرات النفسية قيد البحث .

جدول (٢٠)

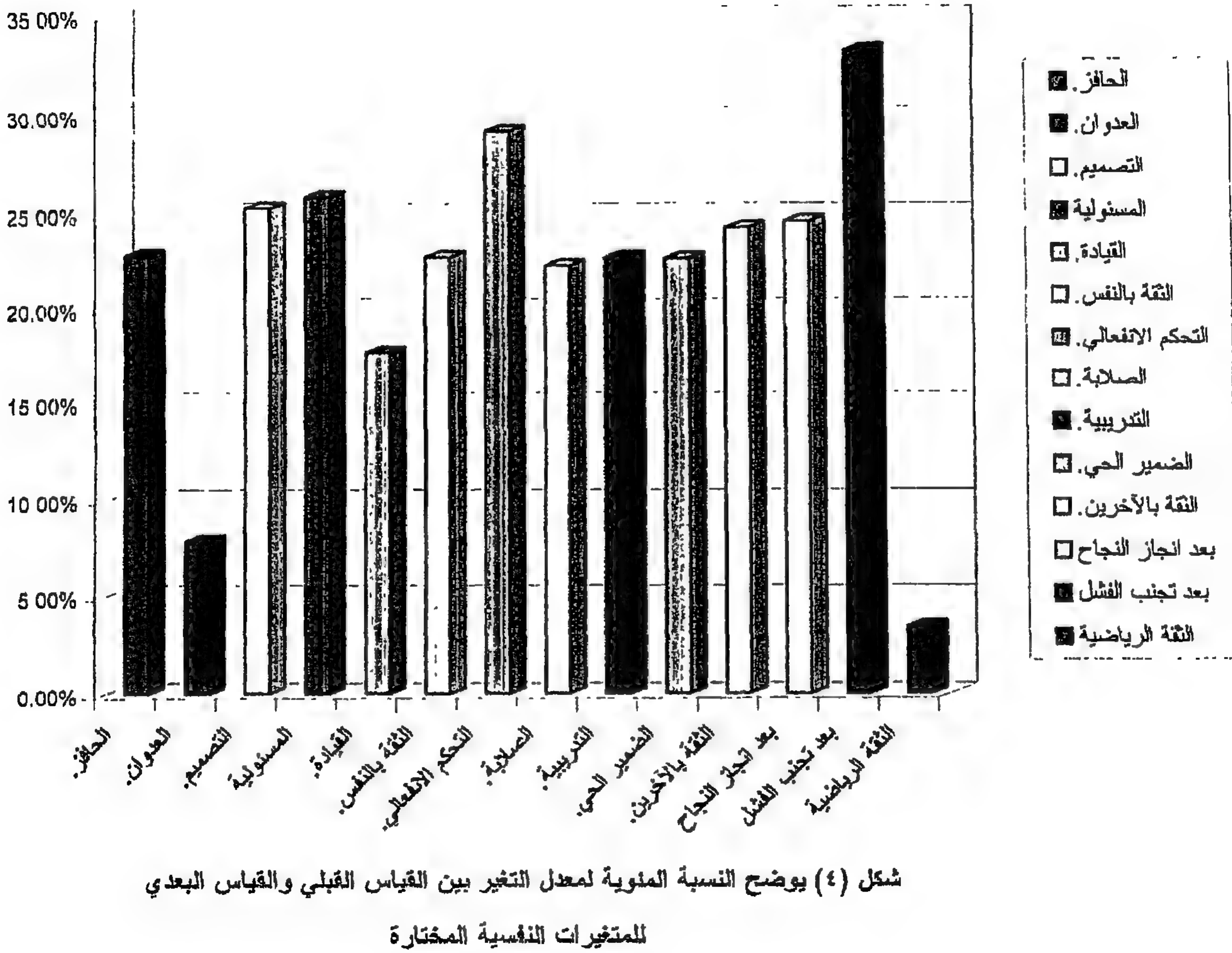
النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية للمتغيرات النفسية المختارة

ن = ٢٠

م	المتغيرات النفسية المختارة	وحدة القياس	قبلي	بعدي	%
محاور مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية	– الحافز .	درجة	٣,٢١	٣,٩٤	٢٢,٧٤
	– العدوان .	درجة	٣,٣٣	٣,٠٧	٧,٨١
	– التصميم .	درجة	٣,٢٩	٤,١٢	٢٥,٢٣
	– المسئولية .	درجة	٣,٣٣	٤,١٩	٢٥,٨٣
	– القيادة .	درجة	٣,٢٨	٣,٨٦	١٧,٦٨
	– الثقة في النفس .	درجة	٣,٣٩	٤,١٦	٢٢,٧١
	– التحكم الانفعالي .	درجة	٢,٨٤	٣,٦٧	٢٩,٢٣
	– الصلابة .	درجة	٣,٣٧	٤,١٢	٢٢,٢٦
	– التدريبية .	درجة	٣,٣٥	٤,١١	٢٢,٦٩
	– الضمير الحي .	درجة	٣,٥٨	٤,٣٩	٢٢,٦٣
	– الثقة بالآخرين .	درجة	٣,٣٨	٤,٢٠	٢٤,٢٦
أبعاد دافعية الإنجاز الرياضي	بُعد إنجاز النجاح	درجة	٣٧,٤٠	٤٦,٦٠	٢٤,٦٠
	بُعد تجنب الفشل	درجة	٣٢,٤٠	٤٣,٧٥	٣٣,٣٨
قائمة سمة	الثقة الرياضية	درجة	٩٥,٩٥	٩٩,٢٥	٣,٤٤

يتضح من الجدول السابق أن النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية في المتغيرات النفسية المختارة قد تراوحت بين (٣,٤٤ %، ٣٣,٣٨ %) وبلغ أعلاها لدافع تجنب الفشل، وأقلها لسمة الثقة الرياضية.

وشكل (٤) يوضح النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات النفسية المختارة.



شكل (٤) يوضح النسبة المئوية لمعدل التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي للمتغيرات النفسية المختارة

جدول (٢١)
قوة تأثير البرنامج لمتغيرات عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري
والكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية

ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	قيمة ت	قوة التأثير	مستوى قوة التأثير
أولاً	الاختبارات البدنية :				
أ	القوة العضلية :				
	- قوة عضلات الرجلين.	كجم	٤,٧٦	٠,٥٤٣	عالي
	- قوة القبضة اليمنى.	كجم	٩,٤٩	٠,٨٢٥	عالي
	- قوة القبضة اليسرى .	كجم	١٣,٣١	٠,٩٠٣	عالي
	- قوة عضلات الظهر .	كجم	٣,٧٨	٠,٤٢٩	متوسط
٢	القدرة العضلية :				
	- الوثب العمودي لسارجنت (قدرة رجلين)	سم	١٤,٤٣	٠,٩١٦	عالي
	- الوثب العريض من الثبات (قدرة رجلين) .	م	٤,١١	٠,٤٧٠	متوسط
	- رمي كرة طبية لأبعد مسافة(٨٠٠ جم) (قدرة ذراعين) .	م	٧,٥٥	٠,٧٥	عالي
٣	السرعة :				
	- الجري في المكان(١٠)ث(سرعة حركية).	عدد	٩,٧٨	٠,٨٣٤	عالي
	- العدو ٣٠ م من البدء المنطلق (سرعة انتقالية).	ث	٩,٢١	٠,٨١٦	عالي
٤	الرشاقة :				
	- جرى زجزاجي بين الأقماع.	ث	٥,٩١	٠,٦٤٧	عالي
٥	المرونة :				
	- ثنى الجذع للأمام من الوقوف (مرونة جذع).	سم	١٠,٤٧	٠,٨٥٢	عالي
	- دوران الكتفين خلفاً (مرونة منكبين)	سم	٥,٥٨	٠,٦٢٠	عالي
	- ثنى الجذع خلفاً من الوقوف (مرونة عمود فقرى)	سم	٨,٩٥	٠,٨٠٨	عالي

تابع جدول (٢١)
قوة تأثير البرنامج لمتغيرات عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري
والكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية

ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	قيمة ت	قوة التأثير	مستوى قوة التأثير
٦	**الدقــــــة:**				
	– التصــويب علــى المســتطيلات المتداخلة .	درجة	١٢,٤٦	٠,٨٩٠	عالي
٧	**التوافـــق :**				
	– الانتقال عبر الدوائر المرقمة (توافق رجلين).	ث	٧,٨٩	٠,٧٦٦	عالي
	– التمرير على الحائط (٣٠) ث (توافق ذراعين).	عدد	١٨,٧١	٠,٩٤٨	عالي
٨	**التحمل العضـــلي :**				
	– ثنى الذراعين من الانبطــاح المائــل المعدل للبنات (تحمل ذراعين).	عدد	٦,٧٠	٠,٧٠٢	عالي
	– الوثب العمودي من الوقوف الركبتان مثنيتان نصفا (تحمل رجلين).	عدد	١٦,٥٢	٠,٩٣٤	عالي
	– رفع الرجلين من الرقود للوضع العمودي (تحمل بطن).	عدد	١٠,٠٥	٠,٨٤١	عالي
٩	**التحمل الدوري التنفسي :**				
	جرى ٨٠٠ م	ث	٥,٣٦	٠,٦٠١	عالي
ثانياً	اختبارات الاداء المهاري:				
١	**التمــــرير :**				
	– كرباجى (التمرير على المســتطيلات المتداخلة) .	درجة	١٥,٣٨	٠,٩٢٥	عالي
	– بنــدولي (التمريــر علــى الــدوائر المتداخلة).	درجة	١٥,٢٩	٠,٩٢٤	عالي
	– مرتــد (التمريــر علــى الــدوائر المرقمة).	درجة	١١,٢٦	٠,٨٦٩	عالي
٢	**التنطـيط:**				
	– التنطيط المستمر في اتجاه متعــرج ٤٠ م.	ث	١٣,٤١	٠,٩٠٤	عالي

تابع جدول (٢١)
قوة تأثير البرنامج لمتغيرات عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري
والكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية

ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	قيمة ت	قوة التأثير	مستوى قوة
٣	**التمرير والتنطيط:**				
	– التمرير (بندولي– كرباجى) ثم التنطيط في خط متعرج .	ث	١٠,١٣	٠,٨٤٣	عالي
٤	**التصـــويب :**				
	– التصويب بالوثب الطويل.	م	٧,١٦	٠,٧٢٩	عالي
	– التصويب بالوثب العالي على زوايا المرمى.	درجة	٨,٤٠	٠,٧٨٧	عالي
	– التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيسر .	درجة	٧,٨٠	٠,٧٦٢	عالي
	– التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيمن.	درجة	٨,٥٤	٠,٧٩٣	عالي
	– التصويب بالسقوط على زوايا المرمي السفلي.	درجة	١٥,٤٢	٠,٩٢٦	عالي
	– التصويب بالجري على زوايا المرمى العليا.	درجة	١٧,٩٤	٠,٩٤٤	عالي
٥	**الخـــداع :**				
	– الخداع مع دقة وسرعة التصويب بالوثب الطويل .	ث	٩,٤٤	٠,٨٢٤	عالي
	– سرعة الخداع والتنطيط ثم التصويب بالوثب الطويل .	ث	٧,٥٩	٠,٧٥١	عالي
	– الخداع مع سرعة التصويب بالوثب العالي .	ث	٥,١٠	٠,٥٧٧	عالي
٦	**الهجوم الخاطف (١/ صفر).**	ث	٩,٩٧	٠,٨٣٩	عالي
٧	**الدفـــاع :**				
	– الخطوات الدفاعية الجانبية.	ث	٢١,٠٦	٠,٩٥٨	عالي
	– الخطوات الدفاعية الأمامية والجانبية.	ث	٤,٦٩	٠,٥٣٦	عالي
٨	**التـــدريب الشـــامل**	ث	١٢,٢٠	٠,٨٨٦	عالي
ثالثا	**متغيرات الكفاءة البدنية :**				
	– التهوية الرئوية.	ل / ق	١٤,٣٢	٠,٩١٥	عالي

تابع جدول (٢١)
قوة تأثير البرنامج لمتغيرات عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري
والكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	قيمة ت	قوة التأثير	مستوى قوة التأثير
	– معدل التنفس .	مرات	٨,٢٦	٠,٧٨٢	عالي
	– حجم التنفس .	ل / ق	١٥,٠٤	٠,٩٢٢	عالي
	– معدل النبض .	ن / ق	٩,٨٣	٠,٨٣٥	عالي
	– السعه الحيوية .	ل	١٣,٨٨	٠,٩٠٩	عالي
	– الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	م/ل/ك/ق	١٧,٠٤	٠,٩٣٨	عالي
رابعا	**بعض المتغيرات النفسية**				
١	**محاور مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية**				
	– الحافز .	درجة	٢٧,٨٠	٠,٩٧٦	عالي
	– العدوان .	درجة	٣,٣٢	٠,٣٦٧	متوسط
	– التصميم .	درجة	١٥,١٤	٠,٩٢٣	عالي
	– المسئولية .	درجة	١٧,٠٤	٠,٩٤٠	عالي
	– القيادة .	درجة	١١,١٣	٠,٨٦٧	عالي
	– الثقة فى النفس .	درجة	١٧,٤٣	٠,٩٤١	عالي
	– التحكم الانفعالي .	درجة	١٠,٧٦	٠,٨٥٩	عالي
	– الصلابة .	درجة	١٣,٨٨	٠,٩١٠	عالي
	– التدريبية .	درجة	٢٢,١٣	٠,٩٦٢	عالى
	– الضمير الحي .	درجة	١٦,٤٨	٠,٩٣٤	عالي
	– الثقة بالآخرين .	درجة	١٤,٦٤	٠,٩١٨	عالى
٢	**أبعاد مقياس دافعية الإنجاز الرياضي**				
	بُعد إنجاز النجاح	درجة	١٤,٩٩	٠,٩٢٢	عالى
	بُعد تجنب الفشل	درجة	١٦,٩٣	٠,٩٣٧	عالى
٣	**الثقة الرياضية**	درجة	٩,٩٠	٠,٨٣٧	عالي

يتضح من الجدول السابق أن قوة تأثير البرنامج كالأتي:

أولا: بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية كانت في مستوى عالي عدا قوة عضلات الظهر وقدرة الرجلين المتمثلة في الوزن حيث كان قوة تأثير البرنامج عليها في مستوى متوسط.

ثانيا: بالنسبة للأداء المهاري فقد كانت جميعها في مستوى عالي.

ثالثا: أما بالنسبة لمتغيرات الكفاءة البدنية فكانت جميعها أيضا في مستوى عالي.

رابعا: وأخيرا بالنسبة للمتغيرات النفسية (قيد البحث) فقد كانت جميعها في مستوى عالي عدا سمة العدوان.

ثانياً : مناقشة النتائج :

أ -بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية :

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لجميع عناصر اللياقة البدنية قيد البحث، وقد تراوحت النسبة المئوية لمعدل التغير جدول (١٤) ما بين (١,٧١% ، ٣٥,٦٧%) وهى خاصة بقوة عضلات الرجلين وثني الجذع للأمام من الوقوف على التوالي.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسات(١)(١٩٩٠) (٢١)(١٩٩٠)، (١٢)(١٩٩٢) فى أن البرامج التدريبية المقننة والموضوعة على أسس علمية تؤثر تأثيراً إيجابياً فى رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة، و ينعكس ذلك على مستوى الأداء المهارى والخططى .

كما يتفق مع ما أشار إليه منير جرجس (١٩٩٠) إلى أن الإعداد من أهم أركان التدريب التى يعتمد عليها فى تنمية اللاعب سواء كان مبتدئا أو متقدما ، ويعتبر من الأسس الهامة التى تشترك مع المهارات الحركية فى تكوين اللاعب من الناحية البدنية (٣٨ : ٤٣) .

وكذلك يتفق مع ما أشار إليه كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (٢٠٠٢) وكمال درويش وآخرون (١٩٩٨) حيث أشاروا إلى أن الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد تعد أحد الجوانب الهامة فى خطة التدريب اليومية والأسبوعية الفترية والسنوية ، وكلما كان اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية أدى ذلك إلى ارتفاع الأداء المهارى وبالتالي الأداء الخططى (٢٥: ٥٩) ، (٢٢: ٢١) .

ويشير محمد توفيق الوليلى (٢٠٠١) إلى أن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد تمثل القاعدة العريضة والأساس الذى يمكن اللاعب من تحقيق الأداء المطلوب منه داخل الملعب والمرتبط بالنواحى المهارية والخططية (٢٩: ٢٥، ٢٦) .

وترى الباحثة أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الحركية لكرة اليد ، فأداء المهارات سواء كانت هجومية أو دفاعية يتطلب قدرات بدنية لإنجازها ، فلا تخلو مهارة من مكون بدنى أو أكثر ، حيث لا يمكن الفصل بين الأداء البدنى والمهارى وتكون المنافسة هى الاختبار الحقيقى لربط عناصر اللياقة البدنية بالأداء المهارى وذلك يكون واضحاً من خلال المباريات فأساس المهارة هو ارتفاع اللياقة البدنية الخاصة .

وترجع الباحثة تحسن عناصر اللياقة الخاصة بكرة اليد إلى محتوى البرنامج التدريبى المقترح والذى صمم لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، والذى

أحتوى على تدريبات لتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية باستخدام الأداء المهارى سواء كانت تدريبات (فردية أو ثنائية أو ثلاثية) أو فى تشكيلات مواقف اللعب .

كما ترى الباحثة أن التحسن فى عناصر اللياقة البدنية يرجع إلى تأثير البرنامج المقترح لتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية ، والاستمرار فى العملية التدريبية يؤثر تأثيراً مباشرا على عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبالتالى الأداء المهارى ، ويعضد هذه النتيجة جدول (٢١) حيث يشير إلى قوة تأثير البرنامج على تنمية عناصر اللياقة البدنية ، فقد بلغ أعلى مستوى لقوة التأثير (٠,٩٤٨) وهى خاصة بالتمرير على الحائط ٣٠ ث (توافق ذراعين) ، وأقل قوة للتأثير كانت لقوة عضلات الظهر حيث بلغت (٠,٤٢٩) قوة تأثير متوسط .

وقد حصلت جميع العناصر الأخرى قيد البحث على تقدير عالي عدا قدرة الرجلين المتمثلة في الوثب العريض من الثبات فكان قوة تأثير البرنامج عليها متوسط.

وترجع الباحثة قوة التأثير المرتفعة إلى تأثير البرنامج المقترح ، أما مستوى قوة تأثير البرنامج المتوسط فقد يرجع إلى أن هذه المرحلة السنية تفتقر أصلا لعنصر القوة لاعتبارها مرحلة نمو سريع أو قد تحتاج إلى فترة أطول من التدريب .

وبهذا يكون البند (أ) من الفرض الأول والذى ينص على :

" يؤثر البرنامج التدريبى المقترح للياقة البدينة والأداء المهارى تأثيراً إيجابياً على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد (القوة والقدرة والسرعة والرشاقة والمرونة) " قد تحقق .

ب- بالنسبة للأداء المهارى :

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى جميع اختبارات الأداء المهارى ، وإن النسبة المئوية لمعدل التغير " لهذه الاختبارات قد تراوحت ما بين (-١٧,٥٤ %،٦١,٧٠%) وهى خاصة بالخطوات الدفاعية الجانبية والتصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيمن على التوالي.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة إبراهيم محمود غريب (١٩٩٠) حيث ذكر أن تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة تؤثر على الأداء المهارى للاعبين (١).

كما تتفق مع ما أشار إليه مفتى إبراهيم (١٩٩٨) من أن تطوير الصفات البدنية يسهم إيجابيا فى تطوير مستوى الأداء المهارى (٣٧: ٢١١) .

وأيضاً تتفق مع ما ذكره كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢) حيث أشاروا إلى أن تحسن مستوى الأداء المهارى يأتى من خلال تحسن الحالة البدنية للاعب (٢٣: ٢٣) .

ويري منير جرجس (١٩٩٠) أن التدريبات بإستخدام الكرة تؤدى إلى تحسن الأداء المهارى للاعب ، فالمهارات الحركية تعتبر المحور الذى يدور حوله كل من الإعداد البدني وخطط اللعب ، لذا يجب على المدرب إختيار التدريبات التى تخدم الناحية البدنية والمهارية (٣٨: ٧٥) .

ويشير كل من كمال عبد الحميد ومحمد صبحى حسانين(٢٠٠٢) إلى أن طرق اللعب المختلفة تبنى أساساً على ما يتمتع به الفريق من قدرات بدنية ومهارية (٢٥ : ٣٨) .

كما يرى محمد توفيق الوليلي (٢٠٠١)، عادل عبد البصير (١٩٩٩) أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين تنمية القدرات البدنية للاعب وبين تنمية المهارات الحركية (٢٩: ٤٥٣) (١٥ : ٩١).

وترى الباحثة أن ارتفاع مستوى الأداء المهارى يعتبر مؤشراً هاماً للتعرف على الحالة البدنية للاعبين ، وذلك من خلال التغييرات الحادثة ومدى التقدم فيها فالإعداد المهارى يرتبط بالإعداد البدني بل ويعتمد عليه وعلي ما يمتلكه اللاعب من صفات بدنية حتي يمكنه أداء مختلف المهارات الهجومية والدفاعية وبالتالى الخططية ، بالإضافة إلى أن نجاح اللاعب فى الأداء المهارى يتأثر بقدراته البدنية أو عناصر اللياقة البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضى الممارس فضلاً عن أن هذه القدرات أو العناصر تختلف باختلاف المهارة المطلوب أدائها داخل النشاط الرياضى ذاته .

كما ترجع الباحثة تحسن الأداء المهارى لدى اللاعبات إلى محتوى البرنامج المصمم لتنمية وتطوير الأداء المهاري ، والذى أشتمل على تدريبات مهارية هجومية ودفاعية سواء كانت(فردية أو ثنائية أو ثلاثية) بالإضافة إلى الجمل الحركية لمراكز اللعب المختلفة ، والتدريبات المركبة للتمرير والتصويب وكذلك الهجوم الخاطف والتدريبات الدفاعية وطرق الدفاع ، ويعضد هذه النتيجة جدول (٢١) حيث يشير إلى قوة تأثير البرنامج على الأداء المهارى وجميعها بمستوى عالي، وقد بلغ أعلي مستوى لقوة التأثير (٠,٩٥٨) لمهارة الخطوات الدفاعية الجانبية، وأقل قوة للتأثير كانت للخطوات الدفاعية الأمامية والجانبية حيث بلغت(٠,٥٣٦) وهي أيضا قوة تأثير عالي.

وجدير بالذكر أن الفريق حصل على المركز الثالث فى بطولة الجمهورية الشتوية لكرة اليد المصغرة ، بعد أن كان ترتيبه فى المركز السادس قبل البرنامج ، وأن المباراة التى هزم فيها كانت بفارق هدف واحد .

وبهذا يكون البند (ب) من الفرض الأول والذى ينص على :

" يؤثر البرنامج التدريبى المقترح للياقة البدنية والأداء المهارى تأثيراً إيجابيا على الأداء المهارى (التمرير والتنطيط والتصويب و الخداع) " قد تحقق .

ج - بالنسبة للكفاءة البدنية :

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لجميع متغيرات الكفاءة البدنية وجدول (١٨) يشير إلى أن النسبة المئوية لمعدل التغير تراوحت بين (٣,١٦ % ، ١٩,١٢ %) وهى لحجم التنفس والسعة الحيوية على التوالى .

وفى هذا الصدد يشير يوسف عبد الرحمن (١٩٩٧) إلى أنه عندما ما يزيد المجهود الرياضى يزداد معدل التنفس للاعب وبالتالى يقل حجم التنفس وذلك لسرعة التنفس بالإضافة إلى أن الجزء العلوى للجهاز التنفسى سميك ، وعند حدوث تبادل للغازات بين الحويصلات الهوائية والدم تدخل كمية قليلة من الأكسجين فيقل حجم التنفس للاعب (٤١: ١٥) .

ويشير محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٠) إلى " أن التدريب الرياضى يؤدى إلى حدوث تغيرات فسيولوجية عديدة تشمل جميع أجهزة الجسم المختلفة تقريبا ، ويتقدم مستوى أداء الرياضى كلما كانت هذه التغيرات إيجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجي لأجهزة الجسم المختلفة لأداء الحمل البدني وتحمل الأداء بكفاءة عالية مع الأقتصاد فى الجهد (٣٣: ٢٥، ٢٦) .

كما يشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧) إلى " أن التدريب الرياضى يؤدى إلى تحسين كفاءة الجهاز التنفسى مما يؤدى إلى زيادة حجم الرئتين وبالتالى زيادة السعة الحيوية للاعب ، كما يتم تحسن التهوية الرئوية من خلال عملية التنفس الخارجي ، فكلما احتفظ اللاعب بمستوى عال من الأداء لفترة طويلة أثناء العمل كلما أثر ذلك تأثيرا إيجابيا على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (٢: ٣٨) .

ويوضح فاروق عبد الوهاب (١٩٩٠) أن التحسن فى السعة الحيوية يكون نتيجة للتدريب الرياضى الذى يؤدى إلى زيادة قوة عضلات التنفس وزيادة نسبة أعداد الحويصلات الهوائية والتى لا تستخدم فى فترات الراحة مما يزيد من نشاطها وفاعليتها، كما تزداد الشعيرات الدموية العاملة فى الرئة (٢٠: ٢٥) .

ويشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١) إلى أن السعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يعتبران من أهم القياسات

الفسيولوجية المرتبطة بالأداء المهارى للاعبى الألعاب الجماعية ومنها رياضة كرة اليد (٤: ٤٩) .

وفي هذا الصدد يشير كمال درويش وآخرون (١٩٩٨) إلى أنه يجب أن تقنن الأحمال التدريبية اليومية والأسبوعية والشهرية خلال فترات الموسم التدريبي الرياضي للاعب كرة اليد ، حيث تختلف الإمكانيات الفسيولوجية من لاعب لآخر (٢٢: ١٨) .

وترى الباحثة أن تنمية وتطوير النواحى البدنية والمهارية تؤثر بدورها تأثيرا إيجابيا على الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للجسم ومنها الجهاز الدورى والتنفسى اللذان يتعاونان في القيام بعملية تبادل الغازات واستهلاك الأكسجين وكذلك التخلص من ثانى أكسيد الكربون .

كما أن التدريب المنتظم دون إنقطاع يؤدى إلى تحسن السعة الحيوية ويزيد من قدرة الرئتين على أخذ وطرد الهواء فتزداد مرونة جدار الصدر ويزداد عمق القفص الصدرى وزيادة مطاطية وحجم الرئتين مؤديا إلى إتساع المساحة المعرضة للأكسجين فى الدم خلال الرئتين وخاصة الناشئين ، ويعضد هذه النتيجة جدول (٢١) حيث يشير إلى قوة تأثير البرنامج ، حيث بلغت أعلى قوة للتأثير (٠,٩٣٨) لمتغير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وأقل قوة للتأثير (٠,٧٨٢) لمعدل التنفس ، وقد حصلت جميع متغيرات الكفاءة البدنية قيد البحث على مستوى عالي من حيث قوة تأثير البرنامج.

وبهذا يكون البند (ج) من الفرض الأول والذى ينص على : " يؤثر البرنامج التدريبى المقترح للياقة البدنية والأداء المهارى تأثيرا إيجابيا على الكفاءة البدنية (التهوية الرئوية ومعدل التنفس وحجم التنفس ومعدل النبض والسعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) " قد تحقق .

د – المتغيرات النفسية :

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى لجميع محاور مقياس السمات الدافعية الرياضية وأن النسبة المئوية لمعدل التغير قد تراوحت ما بين (-٧,٨١ %، ٣٣,٢٨ %) وهى خاصة بالعدوان ودافع تجنب الفشل على التوالى .

ويشير محمد حسن علاوى (١٩٩٨) إلى أن سمة التحكم الإنفعالى " ضبط النفس " تعنى قدرة الفرد على التحكم في سلوكه وذلك أثناء المواقف التى تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية مثل حالات " الفشل أو الهزيمة أو الحمل الزائد أو عند ظهور بعض العقبات التى تتميز بدرجة عالية من الصعوبة " واللاعب الذى يتميز بسمة التحكم الانفعالى وضبط النفس لا تظهر عليه أعراض الخوف أو الارتباك أو الأحجام عند الهزيمة ، كما لا تظهر عليه أعراض الغضب

والعصبية الواضحة ضد قرارات التحكيم والتي تكون في غير صالحه (٣١: ١٨٢).

ويشير أسامة كامل راتب (١٩٩٥) إلى أنه عندما يتمتع الرياضي بالثقة فإن ذلك يساعد على تطوير أدائه الرياضي ، حيث أن وجود الثقة لدى اللاعب تثير الانفعالات الإيجابية لديه ، كما أنها تساعد على تركيز الانتباه وتزيد قدرته على المثابرة وبذل الجهد لتحقيق أفضل النتائج (٦ : ٣٤٢، ٣٤٣) .

كما يشير أيضاً محمد حسن علاوى (٢٠٠١)إلى أن الثقة بالنفس هامة جداً وذلك لارتباطها بقيمة الذات ، فالخبرات المبكرة الناجحة في الرياضة ذات أهمية كبرى في تشكيل الثقة لدى النشء ، مما يزيد من بذل الجهد وذلك للوصول إلى الامتياز والتفوق (٣٢: ٣٠٠) .

وترى الباحثة أن اللاعب الذى يمتلك سمة التحكم الانفعالي " ضبط النفس " لا يظهر عليه الحزن العميق عندما يصادف هزيمة مبكرة أثناء المنافسة ، ولا يفقد الأمل في الفوز ويسعى جاهداً لتعويض هزيمته وتحسين النتيجة بما يؤهله إلى تحقيق النجاح .

كما أنه كلما ارتفع مستوى اللاعب في النواحي البدنية والمهارية والفسيولوجية أثر ذلك إيجابيا على النواحي النفسية ، وشعر اللاعب بثقته في نفسه وأزداد صلابة على مجابهة المواقف التي تواجهه ، ويصبح لديه القدرة على تحمل النقد وعدم الاستسلام للهزيمة ، ارتبط ذلك بتصميمه على تحسين قدراته ومهاراته مما يزيد من تحمله للمسئولية .

وترجع الباحثة التحسن الملحوظ فى محاور مقياس السمات الدافعية الرياضية إلى محتوى البرنامج من حيث التدريبات الجماعية التي تزيد من الإحساس بالمسئولية والثقة بالنفس وكذلك الثقة بالآخرين ، بالإضافة إلى التدريبات الفردية التي تهدف إلى تحمل اللاعب للمسئولية وتصميمه على التدريب بجدية والدافع للإنجاز لتحقيق أفضل النتائج ، ويعضد هذه النتيجة جدول (٢١) حيث يشير إلى قوة تأثير البرنامج على محاور مقياس السمات الدافعية الرياضية وجميعها وبلغت أعلى درجة لقوة التأثير (٠,٩٧٦) قوة تأثير عال لسمة الحافز وأقل قوة للتأثير كانت سمة العدوان حيث بلغت (٠,٣٦٧) قوة تأثير متوسط.

كما يتضح من جدول (١٩) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى لبّعدى مقياس دافعيه الإنجاز الرياضي والثقة الرياضية ، وأن النسبة المئوية لمعدل التغير جدول (٢٠) كانت (٢٤,٩٠%) لبّعد دافع النجاح ، (٣٣,٣٨ %) لبّعد تجنب الفشل ، أما الثقة الرياضية فقد بلغت النسبة المئوية لمعدل التغير (٣,٤٤ %) .

ويشير محمد حسن علاوى (٢٠٠١) إلى أن الاستعداد لدافع إنجاز النجاح ودوافع تجنب الفشل موجودان لدى كل فرد لكن بدرجات متفاوتة

ومختلفة ، وهذين الأستعدادين مستقل كل منهما عن الآخر ، فلا يوجد ارتباط بينهما ، فامتلاك الفرد لدرجة عالية من إنجاز النجاح لا يحتم بالضرورة امتلاكه درجة عالية أو متوسطة أو منخفضة من دافع تجنب الفشل (٣٢: ٢٥٩) .

ويشير محمود عنان (١٩٩٥) إلى أن الدافع للإنجاز لدى اللاعب يتمثل فى استعداده ورغبته فى التفوق والسعى الجاد لإنجاز النجاح فى المنافسة الرياضية (٣٦: ١٢٣) .

كما يرى أن الثقة الرياضية واحدة من أهم الظواهر النفسية التى تؤثر على أداء اللاعبين بصورة إيجابية وتدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهه المواقف التنافسية أو تؤثر عليهم بصورة سلبية فى الأداء وذلك لعدم ثقتهم فى قدرتهم على تحقيق النجاح (٣٦: ٣٠) .

ويرى أسامة كامل راتب (١٩٩٥) أن النجاح والفشل جزء من الرياضة ، فالرياضيون الذين يتمتعون بدرجة عالية من الثقة يتعاملون بهذه الحقيقة بقدر كبير من الواقعية يؤهلهم إلى تحقيق التفوق والنجاح فى جميع المواقف ، أما الرياضيون الذين تقل لديهم الثقة فإنهم يشعرون بالخوف ومن ثم إحساسهم بالفشل الذى ينعكس على أدائهم (٦: ٣٣٨) .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عصام عبد الخالق (١٩٩٢) حيث ذكر أن التدريب الرياضى يهدف إلى الإعداد المتكامل للاعب من الناحية البدنية والمهارية والفسيولوجية والنفسية وذلك للوصول إلى أعلى مستوى ممكن فى النشاط الممارس (١٧ : ٣٥) .

وترى الباحثة أن الدافع للإنجاز هى الرغبة المستمرة للسعى إلى النجاح وإنجاز الأعمال الصعبة دون فقد الاتزان ، والتغلب على العقبات بكفاءة وبأقل قدر ممكن من الجهد وبأفضل مستوى من الأداء ، بالإضافة إلى أن دافع إنجاز النجاح يتمثل فى إقبال الفرد على ممارسة النشاط الرياضى ومحاولة تحقيق الفوز والإحساس بالرضا والسعادة ، أما دافع تجنب الفشل فيتمثل فى خوف اللاعب من المرور بمواقف التحدى والإنجاز خوفا من الفشل .

وترجع الباحثة انخفاض نسبة التحسن " معدل التغير " للثقة الرياضية بالرغم من وجود فروق بين المتوسطات إلى المدة الزمنية للبرنامج المقترح ، حيث أن السمات النفسية ليس من السهل تعديلها فى فترة قليلة وذلك لثباتها النسبى ، بالإضافة إلى صغر سن اللاعبات في تلك المرحلة .

وترى الباحثة أن تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع مستوى الأداء المهارى بأسلوب علمي وما يترتب عليه من رفع كفاءة الأجهزة الحيوية قد يؤدى إلى تطوير وتحسين بعض المتغيرات النفسية مثل الثقة بالنفس وبالآخرين والدافع للإنجاز وتجنب الفشل ، ويعضد هذه النتيجة جدول (٢١)

حيث يشير إلى قوة تأثير البرنامج على بّعدى مقياس دافعيه الإنجاز الرياضى ، فقد بلغت قوة التأثير لبّعد دافع إنجاز النجاح (٠,٩٢٢) قوة تأثير عال ، وكذلك بّعد تجنب الفشل فقد بلغت قوة تأثير البرنامج عليه (٠,٩٣٧) " بقوة تأثير عال أيضا " وكذلك الثقة الرياضية فقد بلغت قوة التأثير (٠,٨٣٧) بقوة تأثير عالي أيضا .

وبهذا يكون البند (د) من الفرض الأول والذى ينص على :

" يؤثر البرنامج التدريبى المقترح للياقة البدنية والأداء المهارى تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات النفسية (السمات الدافعية ، الدافع للإنجاز ، الثقة الرياضية) " قد تحقق .

الفصـل الخـامس

الأستخلاصات والتوصيات

أولاً : الأستخلاصات .

ثانياً : التوصيات .

أولاً : الإستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث واجراءاته وبعد التحليل الاحصائي أشارت النتـائج إلى الآتي:

١ــ أثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا على جميع المتغيرات قيـد البحـث (عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري والكفاءة البدنيـة والمتغيـرات النفسية) حيث وجدت فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقيـاس البعدي عند مستوى ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي.

٢ــ أشارت النسبة المئوية لمعدل التغير إلى تحسن نتائج القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث.

٣ــ أما قوة تأثير البرنامج فكانت عالية لجميع المتغيرات قيد البحث عدا قوة عضلات الظهر وقدرة الرجلين في عناصر اللياقة البدنية والعدوان مـن السمات الدافعية الرياضية والمتغيرات الثلاثة في مسـتوى قـوة تـأثير متوسط.

ثانياً : التوصيـــــات :

١- ضرورة اهتمام الاتحاد المصري لكرة اليد بتخطيط برامج تدريبية مقننة وموضوعة على أسس علمية لرفع مستوى الناشئات فى كرة اليد سواء كان ذلك من حيث عناصر اللياقة البدنية أو الأداء المهارى أو الكفـاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية .

٢- اهتمام المدربين بتلك المرحلة السنية وذلك برفع الحالة البدنيـة بصـفة عامة ، وبصفة خاصة رفع عناصر القوة والسرعة والقـدرة والتحمـل الدوري التنفسي باستخدام الأداء المهارى لما يترتب على ذلك من تحسن فى الكفاءة الوظيفية وبعض المتغيرات النفسية مثل السـمات الدافعيـة ودافع الإنجاز والثقة بالنفس وذلك بالاستعانة بالاختبارات والمقاييس لكل متغير .

٣- ضرورة اهتمام المدربين :

أ - برفع مستوى الأداء المهارى للناشئات .

ب - بالفروق الفردية بين اللاعبات أثناء التدريب .

٤- وضع برامج تدريبية مقننة من قبل المدربين ومتابعة ذلك مـن خـلال رؤساء الأجهزة الفنية بالأندية .

٥- إجراء دراسة مماثلة لفرق الناشئين مع مراعاة شمولها لجميـع جوانـب اللاعب .

المراجع

أولا : المراجع العربية

ثانيا : المراجع الأجنبية

أولاً: المراجع العربية:

١- **إبراهيم محمود غريب:** "تأثير برنامج تطبيقي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على المستوى المهاري لناشئ كرة اليد "رسالة ماجستير" ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠.

٢- **أبو العلا أحمد عبد الفتاح:** التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية)، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧.

٣- **أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين:** فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٧.

٤- **أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد نصر الدين رضوان:** فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١.

٥- **أحمد أمين فوزي:** علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣.

٦- **أسامة كامل راتب:** علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥.

٧- ــــــــــ: تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠.

٨- ــــــــــ: الإعداد النفسي للناشئين (دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين - الإداريين - أولياء الأمور) ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠١.

٩- **أشرف فتحي عبد المحسن:** "تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد للمبتدئين من (٩ - ١٠) سنوات" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦.

١٠- **بدر أحمد محمد سعد:** "تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض مكونات اللياقة البدنية والدم لناشئ كرة اليد" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦.

١١- **بسطويسي أحمد:** أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩.

١٢- **جلال كمال على سالم:** "أثر برنامج تدريبي مقترح للارتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد للمرحلة السنية تحت (١٦) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦.

١٣- **جيردلانجهوف ترجمة كمال عبد الحميد وزينب فهمي:** كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧.

١٤- **ضياء الخياط ، كريم عبد القاسم:** كرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨.

١٥- **عادل عبد البصير:** التدريب الرياضي (التكامل بين النظرية والتطبيق) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩.

١٦- **عزة على محمد سعيد:** "بناء بطارية اختبارات بدنية مهارية لناشئات كرة اليد" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣.

١٧- **عصام عبد الخالق:** التدريب الرياضي (نظريات – تطبيقات) ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢.

١٨- **على سلامة على:** "أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير دقة الأداء المهاري للاعبي الهوكي" ، المؤتمر العلمي ، "الرياضة والمبادئ الأوليمبية" التراكمات والتحديات ، المجلد الثاني ، ديسمبر ١٩٩٤.

١٩- **عويس الجبالي:** التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق) ، دار G.M.S ، القاهرة ، ٢٠٠٠.

٢٠- **فاروق عبد الوهاب:** الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة ، ١٩٩٩.

٢١- **قدري سيد مرسي:** "أثر تخطيط برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبي الفريق القومي لكرة اليد" ، مجلد علوم وفنون ، المجلد الثاني ، العدد الرابع ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠.

٢٢-**كمال درويش وآخرون:** الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد "نظريات – تطبيقات" ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨.

٢٣-__________: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢.

٢٤-**كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين :** القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٠ .

٢٥-__________: رباعية كرة اليد الحديثة، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢.

٢٦-**ليلى السيد فرحات:** القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١.

٢٧-**ليلى لبيب محمود وآخرون:** كرة اليد ، ط٢ ، القاهرة ، ١٩٩٥.

٢٨-**محمد توفيق الوليلى:** "أثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهاري وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعبي كرة اليد" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢.

٢٩-__________ : كرة اليد (تعليم – تدريب – تكتيك) ، ط٢، دار G.M.S ، القاهرة ، ٢٠٠١.

٣٠-**محمد حسن علاوى:** علم التدريب الرياضي ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤.

٣١-__________ : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ، ١٩٩٨.

٣٢-__________: مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١.

٣٣-**محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح:** فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠.

٣٤-**محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان:** اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩.

٣٥-**محمـــد صــــبحي حسانين** : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .

٣٦-**محمود عبد الفتاح عنان:** سيكولوجية التربية البدنية والرياضة بين النظرية والتطبـــــيق والتجريـــــب ، دار الفكـــــر العربـــــي ، القاهرة ، ١٩٩٥.

٣٧-**مفتـــي إبراهيم حماد:** التدريب الرياضي (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١.

٣٨-**منـــير جـــرجس:** كـــرة الـــيد للجمـــيع ، ط٢ ، دار الفكـــر العربـــي ، القاهرة ، ١٩٩٠.

٣٩-**ياسر حسن محمد دبور:** كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، القاهرة ، ١٩٩٦.

ثانيًا – المراجع الأجنبية:

40- **Coyle E.F.,:** Detraining and retention of training – induce adaptations. Sport. Sci., Exc. Vol. 2, 23, 1990.

41- **Yossif Abdel Rahman:** Fundamentals of Human Physiology, El-Nasr Modern Bookshop, 1997.

الملحقـــــــــــات

ملحق(١) قائمة أسماء الخبراء.

ملحق(٢) عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد واختباراتها.

أ-الحصر المرجعي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكــرة اليد.

ب- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد .

ج- اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد.

د- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم اختبــارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد

ملحق(٣) الأداء المهاري لكرة اليد واختباراتها.

أ- تحليل المباريات لمجتمع عينة البحث لتحديد المهارات الأكثر شيوعا.

ب- اختبارات الأداء المهاري لناشئات كرة اليد .

ج- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات الأداء المهاري لناشئات كرة اليد .

د- اختبارات الأداء المهاري بعد التعديل المطلوب تبعاً لرأي الخبراء.

ملحق(٤) جهاز قياس الكفاءة البدنية باستخدام السير المتحرك.

ملحق(٥) مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية .

ملحق(٦) قائـــمة دافعيـــة الإنـــجاز الريـــــاضي.

ملحق(٧) قائـــمة سمـــــة الثقة الرياضــــية.

ملحق(٨) البــــرنامج المقـــترح.

ملحق(٩) الاطـــــــالات .

ملحق(١)
قائمة أسماء الخبراء

ملحق(١)

"قائمة أسماء الخبراء"

م	أسماء الخبراء	الوظيفـــــة
١	أ.د/لواحظ فيدال خليله.	أ. متفرغ بقسم الألعـــاب
٢-	أ.د/ ليلي لبيب محمود.	أ. متفرغ بقسم الألعـــاب
٣-	أ.د/ منيرة مرقــص ميخائيل.	أ. متفرغ بقسم الألعـــاب
٤-	أ.د/ ثناء عبد الحميد عمارة.	أ. بقسم الألعاب.
٥-	أ.م .د/ سحر محمد جوهر	أستاذ مساعد بقسم الألعاب
٦	أ.م .د/ هانم أحمد إبراهيم .	أستاذ مساعد بقسم الألعاب
٧-	أ.م.د/ هالـــــة أحمـــد زكـــى	أستاذ مساعد بقسم الألعاب
٨-	مدرب/ مـــصطـــفي ســـــعد	مدرب لفرق الدرجة الأولـــي (رجـــال- سيدات
٩-	مدرب/ مسعد عباس	مدير فني للمنتخبات القومية للآنســـات ومدرب درجة أولي سيدات .
١٠-	مدرب/ عبد الرحيم القليوبي	مدير فني للمنتخبات القومية للآنســـات ومدرب درجة أولي سيدات .

ممـــــيزات الخبيـــــر:

حـــــاصـــــــل على درجة الدكتوراه من مـــــــدة لا تقـــــــل عن عشر سنوات فى التخصـــــــص أو خبرة فى مجال التدريب لا تقل عن عشر سنوات .

ملحق (٢)

عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد واختباراتها.

أ- الحصر المرجعي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد.

ب- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد .

ج- اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد.

د- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم اختبارات عناصـــر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد .

ملحق (٢ - أ)

الحصر المرجعي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد

م	اسم المؤلف	اسم المرجع	عناصر اللياقة البدنية الخاصة									
			قوة	قدرة	سرعة	رشاقة	مرونة	دقة	توافق	تحمل عضلي	تحمل دوري	توازن
١	كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين	القياس في كرة اليد ، ١٩٨٠ .	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
٢	ضياء الخياط وكريم عبد القاسم	كرة اليد ، ١٩٩٨ .	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
٣	جيرد لانجهوف ترجمة كمال عبد الحميد وزينب فهمى	كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس ، ١٩٧٧ ى.	√	√	√	√		√	√	√	√	√
٤	محمد توفيق الوليلي	كرة اليد (تعليم-تدريب-تكنيك)١٩٨٩	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
٥	ليلى لبيب وآخرون	كرة اليد ، ٢٠٠٠	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
٦	منير جرجس	كرة اليد للجميع،١٩٩٤	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
٧	ياسر حسن دبور	كرة اليد الحديثة،١٩٩٦	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
٨	عزة محمد على سعيد	بناء بطارية اختبارات بدنية مهارية لناشئات كرة اليد،١٩٩٣	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
٩	محمد صبحي حسانين (٣٥)	القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ١٩٩٩.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
١٠	محمد علاوى ونصر رضوان (٣٤)	اختبارات الأداء الحركي، ١٩٨٩.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	المجموع		١٠	١٠	١٠	٩	٩	١٠	١٠	٩	١٠	٤
	النسبة		%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	%١٠٠	%٤٠

ملحق(٢– ب)

جـــــامعة حـــــــلوان

كلية التربية الرياضية

للبنات

"استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد"

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة / علا حسن حسين أبو العـــلا بـإجراء دراســة ضـمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية بعنوان:

"برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره على الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية
لناشئات كرة اليد "

ولما كنتم أحد المتخصصين فى كرة اليد فإن الباحثــة تأمــل مــن سيادتكم معاونتها فى تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد .

والباحثة شاكرة لسيادتكم حسن تعاونكم الصادق معها.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

الباحثة

علا حسن حسين

برجاء وضع علامة (√) أمام أهم عناصر اللياقة البدنية الخـــاصة:

م	عناصر اللياقة البدنية	تكرارات	النسبة المئوية	ملاحظات
١	**القـــوة العضـــلية :**			
	للرجليـــــن.	١٠	%١٠٠	
	قبضة اليد اليمني واليسري.	١٠	%١٠٠	
	للظهــــر.	١٠	%١٠٠	
	للبطن .	٦	%٦٠	
٢	**القدرة العضلية:**			
	للرجلين .	١٠	%١٠٠	
	للذراعين .	١٠	%١٠٠	
٣	**السرعة:**			
	سرعة حركية .	١٠	%١٠٠	
	سرعة انتقالية .	١٠	%١٠٠	
	سرعة رد فعل .	٤	%٤٠	
٤	**الرشاقة :**			
٥	**المرونة :**			
	مرونة الجذع .	١٠	%١٠٠	
	مرونة المنكبين .	١٠	%١٠٠	
	مرونة العمود الفقرى .	١٠	%١٠٠	
	مرونة الرجلين .	٥	%٥٠	
٦	**الدقة**	١٠	%١٠٠	
٧	**التوافق**			
	للرجلين .	١٠	%١٠٠	
	للذراعين .	١٠	%١٠٠	
٨	**التحمل العضلي :**			
	للذراعين .	١٠	%١٠٠	
	للرجلين .	١٠	%١٠٠	
	للبطن .	١٠	%١٠٠	
	للظهر .	٦	%٦٠	
٩	**تحمل دورى تنفسي :**	١٠	%١٠٠	

عناصر أخرى ترون إضافتها:

ملحق (٢ ج)
اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد
اختبارات القوة العضلية



الاختبار الأول:

اسم الاختبار:

قوة العضلات الباسطة "المادة للرجلين".

الغرض من الاختبار:

قياس قوة عضلات الرجلين.

الأدوات:

جهاز ديناموميتر "Dynamometr" مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج مثبت به سلسلة حديدية طولها ٦٠سم تقريبا، تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ - ٥٥سم.

طريقة الأداء:

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة ، ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي.
- تأخذ اللاعبة وضع الوقوف على القاعدة ، ثم تقبض على البار الحديدي بكلتا اليدين ، بحيث يكون ظهر اليدين للخارج.
- تقوم اللاعبة بثني الرجلين قليلاً حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين.
- عند إعطاء إشارة البدء تقوم اللاعبة بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة.

تعليمات الاختبار:

- يجب على اللاعبة أن تحافظ على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة في وضع متعامد على الأرض.
- عدم الميل بالرأس للأمام أو للخلف.
- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة.

حساب الدرجات:

- تعطي لكل لاعبة محاولتان متتاليتان ، تحسب لها أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف كيلو جرام (٣٥ : ٢٧٦) .



الاختبار الثاني:

اسم الاختبار:

قوة العضلات الباسطة "المادة للظهر"

الغرض من الاختبار:

قياس قوة عضلات الظهر.

الأدوات:

جهاز ديناموميتر "Dynamometr" مثبت عليه قاعدة مناسبة للوقوف وبه مقياس مدرج مثبت به سلسلة حديدية طولها ٦٠سم تقريبا ، تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ – ٥٥سم.

طريقة الأداء:

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة ، ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي.
- تأخذ اللاعبة وضع الوقوف على القاعدة ، ثم تقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل لتقبض على البار الحديدي باليدين.
- يعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن اللاعبة من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين.
- عند إعطاء إشارة البدء تقوم اللاعبة بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجزع وليس من الرجلين ، ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة.

تعليمات الاختبار:

- يجب الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، والقدمين على قاعدة الديناموميتر.
- القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية ، أي تكون ظهر إحدى اليدين للخارج.
- يجب أن تكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة.

حساب الدرجات:

- يعطي لكل لاعبة محاولتان متتاليتان ، تحسب لها أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف كيلو جرام (٣٥: ٢٧٥) .

الاختبار الثالث:

اسم الاختبار:

قوة القبضة.



الغرض من الاختبار:

قياس قوة القبضة اليمنى واليسرى.

الأدوات:

جهاز ديناموميتر القبضة.

طريقة الأداء:

تمسك اللاعبة بجهاز الديناموميتر في قبضة اليد "اليمنى أو اليسرى" أو كليتهما على التوالي ، بحيث يملأ الجهاز قبضة اليد ، ثم تقوم بالضغط على الجهاز محاولة إخراج أقصى قوة ممكنة وبناء على الضغط الناتج من اللاعبة سوف يتحرك مؤشر الجهاز معبرا عن قوة قبضة اللاعبة بالكيلو جرام أو بالرطل.

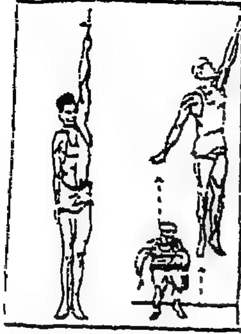
تعليمات الاختبار:

- يجب أداء الاختبار دون أن يلمس الجهاز أو الجسم أي جسم خارجي.
- لكل لاعبة محاولتان يسجل لها أفضلهما.

حساب الدرجات:

- يسجل للاعبة الرقم المسجل في المحاولة الأفضل (٣٥: ٢٧٤).

اختبارات القدرة العضلية



الاختبار الأول:

اسم الاختبار:

الوثب العمودي لسارجنت.

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي لأعلى.

الأدوات:

- لوحة من الخشب (سبورة) مدهونة باللون الأسود عرضها متر ½ وطولها ½ ١ متر ، ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط والآخر ٢ سم.
- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن ٣,٦٠م.
- قطع طباشير أو مسحوق جير ، قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة تقوم بها اللاعبة.
- يمكن الاستغناء عن السبورة بقطعة مدرجة من الخشب وتثبت على الحائط.

طريقة الأداء:

- تمسك اللاعبة قطعة من الطباشير ثم تقف مواجهة للوحة وتمد الذراعين عاليًا لأقصر ما يمكن وتحدد علامة بالطباشير مع ملاحظة ملامسة العقبين للأرض.
- تقف اللاعبة بعد ذلك مواجهة للوحة بالجانب.
- تقوم اللاعبة بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.
- تقوم اللاعبة بمد الركبتين والدفع بالقدمين معًا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن ، حيث تقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة تصل إليها.
- تقوم اللاعبة بمرجحة الذراعين القريبة للأمام ولأسفل عند الهبوط .

تعليمات الاختبار:

- يجب أن يتم الدفع بالقدمين معًا من وضع الثبات.
- قبل القيام بالوثب لأعلى ، تقوم اللاعبة بمرجحة الذراعين للأمام ولأسفل لضبط توقيت الحركة ، وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.
- يعطي للاعبة ثلاث محاولات متتالية وتحسب لها أفضلهم.
- تؤخذ القياسات لأقرب (١) سم.
- الوثب لأعلى يكون بالقدمين معًا من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الارتقاء.
- يفضل وقوف المحكم على منضدة أو سلم بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات المختلفة بوضوح.

حساب الدرجات:

- تعطي لكل لاعبة ثلاث محاولات متتالية ، تحسب لها أفضلهم مقربة إلى أقرب (١) سم (٣٥: ٣٩٥) .

الاختبار الثاني:



اسم الاختبار:

الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

الأدوات:

- مكان مناسب للوثب بعرض ١,٥ متر ، وبطول ٣,٥ متر ، ويراعى أن يكون المكان مستو وخال من العوائق وغير أملس.
- شريط قياس ، وقطع ملونة من الطباشير.
- يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر ، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية ، المسافة بين كل خط والآخر سم ، وتدل أيضًا على المسافة بينها وبين خط الارتقاء.
- تختلف المسافة بين خط الارتقاء والخط الأول باختلاف السن والجنس.

طريقة الأداء:

- تقف اللاعبة خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج.
- تبدأ اللاعبة بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً ، ثم تقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

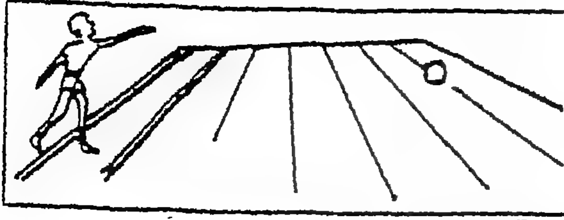
تعليمات الاختبار:

- يجب أن تؤدي اللاعبة الارتقاء بالقدمين معًا وليس بقدم واحدة.
- يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار.
- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان.
- لكل لاعبة ثلاث محاولات متتالية تحسب له درجة أحسن هذه المحاولات .

١١٩ /٢ - ج

حساب الدرجات:

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط.
- خط البداية يكون بعرض (٥) سم ويدخل في القياس.
- يقاس كل محاولة لأقرب (٥) سم.
- تحتسب للاعبة درجات أحسن محاولة (٣٥: ٣٩٩)



الاختبار الثالث:

اسم الاختبار:

رمي كرة طبية لأبعد مسافة

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف.

الأدوات:

كرة طبية – شريط قياس – مقطع رمي عرضه ٣ متر.

طريقة الأداء:

تقف اللاعبة خلف خط البداية ومعها الكرة الطبية ، وعند إعطاء إشارة البدء (النداء) تقوم اللاعبة برمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة وذلك في خلال ٣ ثوان.

تعليمات الاختبار:

- ضرورة ملامسة أحد القدمين للأرض أثناء أداء الرمي.
- تعاد الرمية إذا لم تؤدي في خلال ٣ ثوان من إشارة البدء.
- يعطي للاعبة محاولتين لنزول الكرة داخل المقطع.
- تؤخذ نتيجة أفضل محاولة داخل مقطع الرمي.

حساب الدرجات:

- وحدة القياس (المسافة بالمتر) وتقاس من خط البداية إلى مكان سقوط الكرة على الأرض.
- يحتسب أفضل محاولة من محاولتين (٣٥: ٤٠١).

اختبارات السرعة

الاختبار الأول:

اسم الاختبار:

الجري في المكان ١٠ ثوان.

الغرض من الاختبار:

قياس السرعة الحركية.

الأدوات:

ساعة إيقاف ، قائمان جهاز الوثب العالي أو أي أداة بديلة – خيط مطاطي يثبت بقائمي الوثب العالي بحيث يكون مواز للأرض ، يحدد ارتفاع الخيط عن الأرض.

طريقة الأداء:

تقف اللاعبة بحيث تواجه الخيط المطاطي المثبت بقائمي جهاز الوثب العالي ، عند سماع إشارة البدء تقوم اللاعبة بالجري في المكان ، بحيث يلمس الخيط بركبتيه أثناء الجري ، ثم تتوقف مع إعطاء إشارة النهاية ، على أن تقوم بالأداء في عشر ثوان.

تعليمات الاختبار:

- يجب رفع الرجلين بحيث تلمس الركبتين الخيط المطاطي.

حساب الدرجات:

- لكل لاعبة محاولة واحدة.
- يسجل عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض خلال (١٠) ثوان (٣٥: ٣٨٠) .

الاختبار الثاني:

اسم الاختبار:

العدو ٣٠م من البدء المنطلق.

الغرض من الاختبار:

قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات:

مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن ٥٠م وعرضها لا يقل عن (٥)م ، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

تقوم اللاعبة بالوقوف أمام خط البداية على أن تأخذ وضع الاستعداد وعند سماع إشارة البدء تقوم اللاعبة بالجري بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية والذي يقع على بُعد ٣٠م من خط البداية.

تعليمات الاختبار:

- تقوم اللاعبة بالجري بأقصى سرعة وفي المكان المخصص لذلك.
- يتخذ اللاعبة وضع الاستعداد من البدء العالي.

حساب الدرجات:

يعطي لكل لاعبة محاولتين بينهما فترة راحة (٥) دقائق (٣٥: ٣٨١).

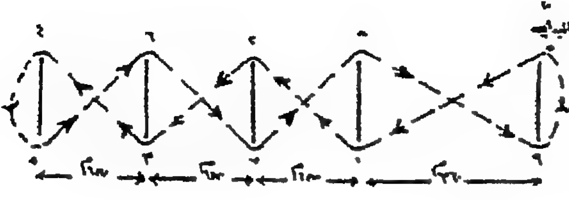
١٢٣ /٢ - ج

الرشاقة

اسم الاختبار:

جري زجزاجي بين الأقماع

الغرض من الاختبار:



قياس الرشاقة

الأدوات:

شريط قياس ، ساعة إيقاف ، عدد ٤ أقماع.

طريقة الأداء:

توضع أربع أقماع على خط واحد ، بحيث تكون المسافة بين كل قمع والأخر ١٨٠سم ، والمسافة بين القمع الأول وخط البداية ٣٦٠سم ، ويلاحظ أن يكون خط البداية موازيا للحواجز وبطول ١٨٠سم يرسم على الأرض .

تقف اللاعبة عند خط البداية ، عند سماع إشارة البدء تقوم بالجري بين الحواجز على أن تستمر في الجري ذهابا وإيابا.

تعليمات الاختبار:

ـ يجب إتباع خط السير الموضح بالشكل .

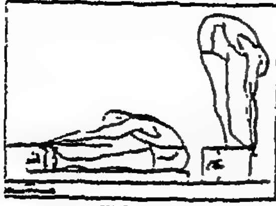
ـ إذا أخطأت اللاعبة في خط السير يجب إعادة الاختبار بعد أن تحصل على الراحة الكافية.

ـ مراعاة عدم لمس الأقماع أثناء الجري.

حساب الدرجات:

يحسب للاعبة الزمن الذي تستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائها إشارة البدء وحتى تقطع خط النهاية لأقرب ١/١٠ من الثانية (٣٥: ٣٦٥) .

اختبارات المرونة



الاختبار الأول:

اسم الاختبار:

تني الجذع للأمام من الوقوف.

الغرض من الاختبار:

قياس مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف.

الأدوات:

- مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي ٢٠سم ، مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي ١سم ، ويفضل أن تكون حدود هذا التدريج في مدى ١٠سم.
- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تحتمل وزن اللاعبة بدون حدوث أي اهتزاز.
- يثبت المقياس "المسطرة" بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف القياس إلى أعلى حافة المقعد أو المنضدة والنصف الآخر أسفل الحافة.
- يلاحظ أن نقطة التدرج "صفة" تكون في مستوى حافة المقعد ، على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب ، والتي تقع في النصف السفلي بالموجب.

طريقة الأداء:

- يتخذ للاعبة وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستين لجانبي القياس.
- تقوم اللاعبة بثني الجذع أمامّ أسفل ، بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول اللاعبة ثني الجذع لأقصى مدى بقوة وببطء ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس.
- يؤدي الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والجذع والرقبة.
- يؤدي الاختبار من وضع فرد الركبتين.

- يكون ثني الجذع لأسفل ببطء وبقوة ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني لأسفل.
- يعطي للاعبة محاولتين أو ثلاث كوسيلة للإحماء والتدريب على الاختبار قبل القياس ، مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة.
- يجب على اللاعبة توجيه نظرة لأسفل المقياس.

حساب الدرجات:

- درجة اللاعبة هي أفضل نقطة على المقياس يصل إليها اللاعبة من وضع ثني الجذع أمامً أسفل (٣٥: ٣٤٦) .

الاختبار الثاني:

اسم الاختبار:

دوران الكتفين خلفا .

الغرض من الاختبار:

قياس مرونة المنكبين.

الأدوات:

عصا مدرجة بالسنتمتر.

طريقة الأداء:

يمسك اللاعبة بالعصا أمام الجسم على أن تكون موازية للأرض ، من هذا الوضع تقوم اللاعبة برفع الذراعين " بالعصا" أمامً عاليًا خلفا أسفل ، إذا نجح اللاعبة في أداء هذا العمل ، يكرر بحيث تضيق المسافة بين قبضتي اليدين وهما ممسكتان مسافة ٥سم ، أما إذا فشل اللاعبة في المحاولة الأولى فيجب زيادة المسافة بين القبضتين مسافة ٥ سم ، في كل محاولة إلى أن ينجح في ذلك.

شروط الأداء:

- يجب عدم ثني المرفقين أثناء الأداء.
- لكل لاعبة محاولة واحدة على كل اتساع.
- يحتسب للاعبة المسافة بين القبضتين في المحاولة الناجحة.

حساب الدرجات:

يسجل للاعبة المسافة بين قبضتين اليدين في آخر محاولة ناجحة قام بها (٢٤: ١٢٣) .

الاختبار الثالث:

اسم الاختبار:



ثني الجذع خلفاً من الوقوف.

الغرض من الاختبار:

قياس مرونة العمود الفقري.

الأدوات:

حزام من الجلد أو القماش ، شريط قياس.

طريقة الأداء:

من وضع الوقوف أمام حائط مع تثبيت الحوض بواسطة الحزام ، تقوم اللاعبة بثني الجذع للخلف إلى أقصى مدى ممكن.

شروط الأداء:

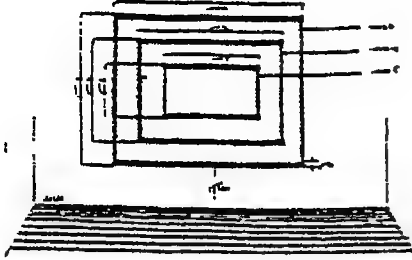
- عدم تحريك القدمين.
- لكل لاعبة محاولتين تحسب له أفضلهما.
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل لها اللاعبة لمدة ثانيتن.

حساب الدرجات:

تقاس المسافة من الحائط حتى الذقن وتسجل بالسنتمتر (٣٥: ٣٥١) .

الدقة

الاختبار الأول:



اسم الاختبار:

التصويب على المستطيلات المتداخلة.

الغرض من الاختبار:

قياس دقة الذراع.

الأدوات:

٥ كرات يد – حائط أملس – أرض ممهدة – يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات أبعادها (٨٠سم × ٦٠سم) ، (٦٠سم × ٤٠سم) ، (٤٠سم × ٢٠سم) ، يرتفع الحد السفلي للمستطيل الكبير عن الأرض ١٨٠ سم ، يرسم خط على الأرض بطول ٢م وعلى بُعد ٣م من الحائط ، وهو خط البداية.

مواصفات الأداء:

تقف اللاعبة خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء تقوم بالتمرير على المستطيلات محاولا إصابة المستطيل الصغير.

تعليمات الاختبار:

- تقوم اللاعبة بأداء التمرير خلف خط البداية.
- عدم تعدية قدم اللاعبة للخط.
- تقوم اللاعبة بأداء (١٠) تمريرات على المستطيلات.
- يعطي لكل لاعبة محاولة واحدة.

حساب الدرجات:

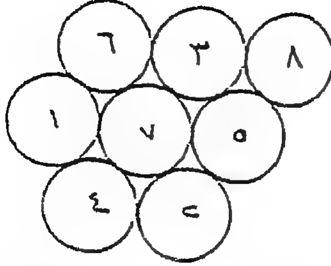
- إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط) يحسب للاعبة ثلاث درجات .
- إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للاعبة درجتان.
- إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للاعبة درجة واحدة.
- إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة يحسب للاعبة صفر (٣٥: ٤٦١) .

التوافق

الاختبار الأول:

اسم الاختبار:

الانتقال عبر الدوائر المرقمة.



الغرض من الاختبار:

قياس توافق الرجلين والعين.

الأدوات:

- ساعة إيقاف.
- يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها ٦٠سم.
- ترقم الدوائر كما موضح بالشكل.

مواصفات الأداء:

تقف اللاعبة داخل الدائرة رقم "١" عند سماع إشارة البدء تقوم بالوثب بالقدمين معًا إلى الدائرة رقم "٢" ، ثم الدائرة رقم "٣" ، ثم إلى الدائرة رقم "٤" ، وهكذا حتى الدائرة رقم "٨" وذلك بأقصى سرعة.

تعليمات الاختبار:

- على اللاعبة الوثب في الدوائر حسب الترتيب الرقمي لها.
- الوثب بالقدمين معًا.

حساب الدرجات:

- يسجل للاعبة الزمن الذي تستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر المحددة له
- لكل لاعبة محاولتان يحسب له أفضلهما.(٢٤ : ٢٠٥)

الاختبار الثاني:

اسم الاختبار:

التمرير على الحائط (٣٠ ث).

الغرض من الاختبار:

قياس التوافق بين العين واليد.

الأدوات:

٣ كرات يد قانونية ، ساعة إيقاف ، حائط أملس ، خط بداية يبُعد عن الحائط ٣م.

مواصفات الأداء:

تقف اللاعبة أمام الحائط وخلف خط البداية ، وعند سماع إشارة البدء تقوم اللاعبة بتمرير الكرة على الحائط وبأقصى سرعة على أن ينتهي من أداء التمرير عند سماع إشارة النهاية.

تعليمات الاختبار:

- على اللاعبة الوقوف خلف خط البداية.
- التمرير بأقصى سرعة ممكنة.
- التمرير بيد واحدة ، الاستلام باليدين.

حساب الدرجات:

- يحسب للاعبة عدد مرات التمريرات الصحيحة التي أدائها فور سماع إشارة البدء وحتى إشارة النهاية.
- لكل لاعبة محاولة واحدة فقط (١٤: ٣٦٠) .

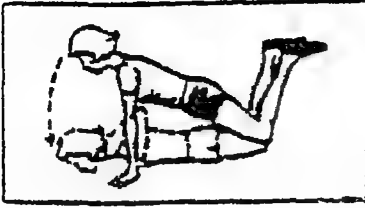
اختبارات التحمل العضلي

الاختبار الأول:

اسم الاختبار:

ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات

غرض الاختبار:



قياس جلد عضلات الذراعين والمنكبين.

الأدوات:

أرض فضاء مسطحة.

مواصفات الأداء:

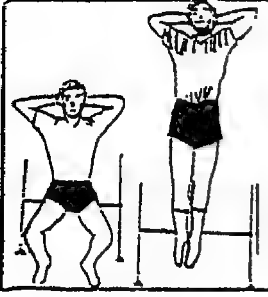
من وضع الانبطاح المائل مع ثني الركبتين تقوم اللاعبة بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر. ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات.

تعليمات الاختبار:

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.
- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء.
- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء.

حساب الدرجات:

- يسجل للاعبة عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بها (٣٥: ٣١١) .



الاختبار الثاني:

اسم الاختبار:

الوثب العمودي من الوقوف والركبتان منثنيتان نصفاً.

غرض الاختبار:

قياس جلد عضلات الرجلين.

الأدوات:

قائمان يوصل بينهما حبل مطاط (الحبل مواز للأرض) ارتفاعه خمسون (٥٠) سم ، يوضع هذا الجهاز خلف اللاعبة أثناء الأداء.

مواصفات الأداء:

من وضع الوقوف والكفان متشابكتان خلف الرقبة والركبتان منثنيتان نصفا ، تقوم اللاعبة بالوثب عاليًا على أن يوازي الحبل الأفقي القدمين ، ثم النزول فى المكان وثني الركبتان نصفا إلى أن يوازي الحبل الأفقي بالمقعدة. يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات.

تعليمات الاختبار:

- يجب أن يصل مستوى الوثب إلى أن توازي القدمان الحبل الأفقي.
- يجب أن يصل مستوى انثناء الركبتين إلى أن توازي المقعدة الحبل الأفقي.
- يجب فرد الجسم تماماً عند الوثب عالياً.
- الوثب يكون في الاتجاه العمودي.
- أي أداء يخالف الشروط السابقة تلغي المحاولة.

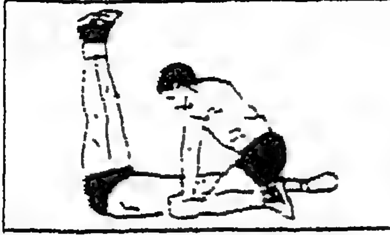
حساب الدرجات:

- يسجل للاعبة عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بأدائها (٣٥: ٣١٢) .

الاختبار الثالث:

اسم الاختبار:

رفع الرجلين من الرقود.



غرض الاختبار:

قياس جلد عضلات البطن.

الأدوات:

أرض فضاء مسطحة.

مواصفات الأداء:

من وضع الرقود على الظهر تقوم اللاعبة برفع الرجلين معًا إلى الوضع العمودي ، ويكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات (تقوم الزميلة بتثبيت منطقة العضدين من الداخل).

تعليمات الاختبار:

- غير مسموح بالتوقف أثناء الأداء.
- رفع الرجلين معًا حتى الوصول إلى الوضع العمودي.
- عدم ثني الركبتين أثناء رفع الرجلين معًا.

حساب الدرجات:

- يسجل للاعبة عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بأدائها (٣٥: ٣١٧) .

١٣٤ /٢ – ج

التحمل الدوري التنفسي

اسم الاختبار:

اختبار الجري والمشي ٨٠٠م.

الغرض من الاختبار:

قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

الأدوات:

ساعة إيقاف – مضمار لألعاب القوى (٤٠٠م).

طريقة الأداء:

يتخذ كل أربعة لاعبة ين وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي ، وعند إعطاء إشارة البدء يقومون بالجري حول المضمار على أن يتم الجري لمرتين متتالين.

تعليمات الاختبار:

- يؤدي كل أربعة لاعبة ين للاختبار كدفعة واحدة وذلك لضمان عامل المنافسة فيما بينهم.
- يجب أن يتخذ اللاعبة وضع الاستعداد من البدء العالي.
- للاعبة الحق في المشي حينما يشعر بأنه في حاجة ضرورية لذلك.
- يخصص ميقاتي لكل لاعبة لزيادة الدقة في القياس.

حساب الدرجات:

- لكل لاعبة محاولة واحدة.
- يسجل الزمن الذي تستغرقه كل لاعبة منذ إعطائه إشارة البدء وحتى قطعها لخط النهاية بالثواني لأقرب ١/١٠ ثانية (٢٤: ١٩٥).

ملحق(٢ – د)

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية
للبنات

" استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد "

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة / علا حسن حسين أبو العلا بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية بعنوان:

"برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره على الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية
لناشئات كرة اليد "

ولما كنتم أحد المتخصصين فى كرة اليد فإن الباحثة تأمل من سيادتكم معاونتها فى تحديد أهم اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد .

والباحثة شاكرة لسيادتكم حسن تعاونكم الصادق معها.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

الباحثة
علا حسن حسين

برجاء وضع علامة (✓) أمام العنصر لتحديد موافقة سيادتكم من عدمه.

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد

م	الصفة البدنية	وحدة القياس	الاختبارات المرشحة	التسجيل	أنسب الاختبارات لقياس الصفة المختارة
١	القوة العضلية				
(أ)	الرجلين	كجم	١- اختبار القوة العضلية بالدينامومينر. ٢- إضافة ما ترونه مناسب.	أفضل محاولة من محاولتين.	
(ب)	قوة القبضة والذراعين	كجم الزمن (ث)	١- اختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى بالدينامومبتر. ٢- اختبار التعلق مع ثني الذراعين. ٣- الانبطاح المائل على المقعد السويدي ثني ومد الذراعين. ٤- إضافة ما ترونه مناسب.	أفضل محاولة من محاولتين لكل قبضة. محاولة واحدة. عدد مرات الأداء الصحيحة.	
(ج)	قوة عضلات الظهر	كجم	١- اختبار عضلات الظهر بجهاز بالديناموميتر. ٢- إضافة ما ترونه مناسب.	افضل محاولة من محاولتين.	

م	الصفة البدنية	وحدة القياس	الاختبارات المرشحة	التسجيل	أنسب الاختبارات لقياس الصفة المختارة
٢	القدرة العضلية				
(أ)	للرجلين	متر	١- الوثب العمودي من الثبات. ٢- الوثب العريض من الثبات. ٣- إضافة ما ترونه مناسب.	أفضل محاولة من ثلاث محاولات. أفضل محاولة من ثلاث محاولات.	
(ب)	للذراعين	متر	١- رمي كرة طبية لأبعد مسافه ٢- اختبار دفع الجلة.	أفضل محاولة من ثلاث محاولات. افضل محاولة من ثلاث محاولات.	
٣	السرعة				
(أ)	السرعة الحركية	الزمن (ث)	١- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية. ٢- اختبار الجري في المكان (١٠) ثواني. ٣- اختبار الخطوات الجانبية (١٠ ث) ٤- إضافة ما ترونه مناسب.	تسجل متوسط المحاولات العسر عدد مرات لمس القدم الميني للأرض عدد الخطوط الجانبية التي وصل إليها خلال (١٠ ث)	

م	الصفة البدنية	وحدة القياس	الاختبارات المرشحة	التسجيل	أنسب الاختبارات لقياس الصفة المختارة
(ب)	السرعة الانتقالية	الزمن (ث)	١- اختبار العدو (٣٠م) من البدء المنطلق. ٢- اختبار العدو (٤٥م) من البدء العالي. ٣- اختبار العدو (٥٠) باردة ٤- إضافة ما ترونه مناسب.	يسجل الزمن الذي أستغرقه اللاعب يسجل الزمن الذى أستغرقه اللاعب يسجل الزمن الذي أستغرقه اللاعب يسجل الزمن الذي أستغرقه اللاعب	
٤	الرشاقة	الزمن (ث)	١- اختبار الجري الزجزاجي بين الأقماع. ٢- اختبار الجري المتعرج لقلبشمان. ٣- الجري المكوكي. ٤- الجري اللولبي. ٥- إضافة ما ترونه مناسب.	يسجل للمختبر عدد الدورات التي يقطعها في ٣٠ ث تسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في دورتين يسجل الزمن للمختبر في قطع المسافة ذهابًا وعودة (٤ × ١٠م) يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر	

م	الصفة البدنية	وحدة القياس	الاختبارات المرشحة	التسجيل	أنسب الاختبارات لقياس الصفة المختارة
٥	المرونة				
(أ)	مرونة الجذع	سم	١- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.	يسجل للمختبر المسافة التي استطاع الوصول إليها.	
		سم	٢- ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل.	تقاس المسافة العمودية من سطح الأرض وحتى النقطة العليا في القفص الصدري.	
		سم	٣- ثني الجذع خلفاً من الوقوف أمام الحائط.	يقاس المسافة من الحائط حتى الذقن.	
			٤- إضافة ما ترونه مناسب.		
(ب)	مرونة الذراعين	سم	١- تحريك الجذع للأمام من الوقوف.	يقاس المسافة الأفقية من الحائط حتى العمود الفقري وذلك في مستوى الذراعين.	

	الصفة البدنية	وحدة القياس	الاختبارات المرشحة	التسجيل	أنسب الاختبارات لقياس الصفة المختارة
		سم	٢- مرونة المنكبين. ٣- إضافة ما ترونه مناسب.	يسجل للمختبر المسافة س قبضتي البدس. محاولتان تسجل أفضلهما.	
	الدقة	٥ كرات ٥ كرات	١- اختبار التصويت على المستطيلات المتداخلة. ٢- اختبار التصويت على الدوائر المتداخلة. ٣- إضافة ما ترونه مناسب.	نسجل درجات متتالية للمختبر إذا أصاب المربعات. نسجل درجات متتالية للمختبر إذا أصاب المربعات.	
٧	التوافق	الزمن (ث)	١- اختبار نط الحبل. ٢- اختبار الدوائر المرقمة.	عدد مرات الوثب الصحيح. يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر ٨ دوائر.	

م	الصفة البدنية	وحدة القياس	الاختبارات المرشحة	التسجيل	أنسب الاختبارات لقياس الصفة المختارة
		الزمن (ث)	٣- تمرير كرة يد على الحائط (٣٠ ث). ٤- إضافة ما ترونه مناسب.	يسجل عدد مرات التمرير على الحائط خلال ٣٠ ثانية.	
٨	التحمل العضلي	مرات الأداء مرات الأداء مرات الأداء	١- الوثب العمودي من الوقوف والركبتان منثنيان نصفاً. ٢- ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات. ٣- رفع الرجلين للوضع العمودي من الرقود (تثبيت الرأس). ٤- اختبار الجري ٤٠٠م. ٥- إضافة ما ترونه مناسب.	يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها. يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها. يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.	

م	الصفة البدنية	وحدة القياس	الاختبارات المرشحة	التسجيل	أنسب الاختبارات لقياس الصفة المختارة
٩	التحمل الدوري النفسي	الزمن / النبض	١- اختبار الخطو (لهارفرد).		
		الزمن	٢- اختبار الجري ٨٠٠م.	يسجل الزمن المستغرق في قطع المسافة.	
		الزمن	٣- اختبار الجري في المكان.	تسجل عدد لمسات الرجل اليمنى للأرض خلال الدقيقتين.	
		الزمن	٤- اختبار جري ومشي ٦٠٠ ياردة.	يسجل الزمن المستغرق في قطع المسافة.	
			٥- إضافة ما ترونه مناسب.		

ملحق (٣)

الأداء المهاري لكرة اليد واختباراتها.

أ- تحليل المباريات لمجتمع عينة البحث لتحديد المهارات الأكثر شيوعًا.

ب- اختبارات الأداء المهاري لناشئات كرة اليد .

ج- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات الأداء المهاري بكرة اليد .

د- اختبارات الأداء المهاري بعد التعديل المطلـوب تبعًـا لرأي الخبراء.

ملحق(٣-أ)

تحليل المباريات لمجتمع عينة البحث
لتحديد المهارات الأكثر شيوعًا

استمارة تسجيل المهارات من تصميم الباحثة

التمرير			التنطيط	التمرير والتنطيط	التصويب						الهجوم الخاطف			الخداع			
														بالكرة		بدون الكرة	
كرباجي	بندولي	مرتد			بالوثب الطويل	بالوثب العالي	بالسقوط	بالجري	بالارتكاز	بالطيران	١/صفر	٢/١	٣/٢	بسيط	مركب	بسيط	مركب

وللتعرف على أكثر الأنواع شيوعًا لهذه المهارات ، حسبت الباحثة النسبة المئوية لأنواع كل مهارة منسوبة إلى المهارة المتفرعة منها. والجدول التالي يوضح هذه النسب.

ملحق (٣ – أ)

المهارات الأكثر شيوعًا

م	المهـــــــــارة	متوسط تكرار المهارة في المباراة الواحدة لفريق واحد
١	**التمرير:**	
	– التمرير الكرباجي .	١٥٠,٧٨
	– التمرير البندولي .	٧٤,٥٧
	– التمرير المرتد .	٦٠
٢	**التنطيط :**	٥٩,٧٥
٣	**التصويب:**	
	– بالوثب الطويل (من الجناحين والوسط).	٩,٠٧
	– بالوثب العالي .	٦,٨٥
	– بالسقوط .	٨,١٧
	– بالجري .	٧,٥٧
	– بالارتكاز .	١,٠٣
	– بالطيران .	١,٦٠
٤	**الخداع:**	
	بالكرة :	
	بسيط .	٧
	مركب .	٢,٦٤
	بدون كرة :	
	بسيط	٢,٧١
	مركب	١,٤٣
٥	**الهجوم الخاطف:**	
	١ / صفر	٨,٥
	٢ / ١	٢,٠٣
	٣ / ٢	١,٥٧

وللتأكد من أهمية هذه المهارات لهذا المستوى من اللاعبات عرضت الباحثة استمارة استطلاع الرأي على خمسة من المديرين الفنيين لفرق الناشئين لإبداء رأيهم في أهمية المهارات التي تم تسجيلها عن تحليل (١٤) مباراة للناشئات مجتمع عينة البحث . وقد كانت النتيجة كالآتي :

النسبة المئوية لأهمية كل نوع من المهارة تبعا لأراء المديرين الفنيين لفرق الناشئين

م	المهـــــارة	النسبة المئوية لأهمية كل نـوع من المهارة تبعا لأراء المديرين الفنيين لفرق الناشئين
١	**التمرير:**	
	- التمرير الكرباجي .	%١٠٠
	- التمرير البندولي .	%٩٠
	- التمرير المرتد .	%٨٠
٢	**التنطيط :**	%٨٠
٣	**التصويب:**	
	- بالوثب الطويل (من الجناحين والوسط).	%١٠٠
	- بالوثب العالي .	%٧٥
	- بالسقوط .	%٧٠
	- بالجري .	%٨٠
	- بالارتكاز .	%٤٠
	- بالطيران .	%٢٠
٤	**الخداع:**	
	بالكرة :	
	بسيط .	%٧٠
	مركب .	%٥٠
	بدون كرة :	
	بسيط	%٤٠
	مركب	%٢٠
٥	**الهجوم الخاطف:**	
	١ / صفر	%٧٠
	٢ / ١	%٥٠
	٣ / ٢	%٤٠

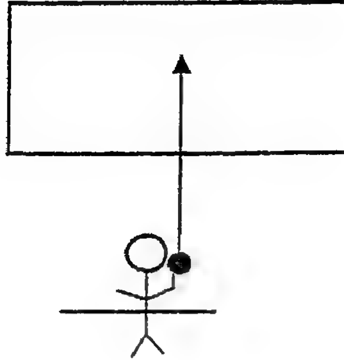
وقد ارتضت الباحثة نسبة ٧٠% فأكثر من أهمية المهارات تبعاً لأراء المديرين الفنيين لفرق الناشئين

ملحق (٣ ب)
اختبارات الأداء المهاري لناشئات كرة اليد

ملحق (٣ ب)
اختبارات الأداء المهاري لناشئات
كرة اليد

١- التمرير والاستلام :

أ- التمرير الكرباجية :



الاختبار الأول :

اسم الاختبار :

التوافق وسرعة التمرير

الغرض من الاختبار :

سرعة التمرير

الأدوات :

كرة يد قانونية – حائط أملس – ساعة إيقاف

مواصفات الأداء :

تقف اللاعبة على بعد (٣) أمتار من الحائط ، وعند إعطاء إشارة البدء تقوم بعمل التمرير الكرباجي على الحائط وذلك لأكبر عدد ممكن من المرات في الزمن المحدد لها خلال (٣٠ ث).

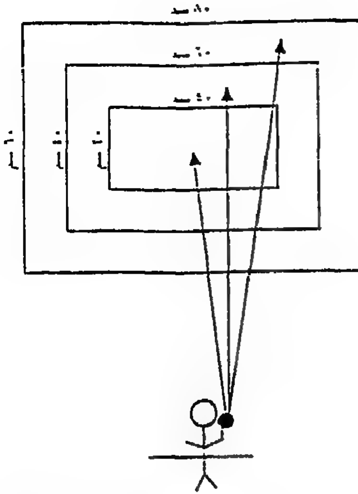
تعليمات الاختبار :

١- الاستمرار في الأداء منذ إعطاء إشارة البدء وحتى إشارة النهاية.

٢- عدم تجاوز المسافة المحددة للأداء.

حساب الدرجات :

- يحسب للاعبة عدد مرات الأداء في خلال ٣٠ ث (١٤: ٣٦٠).



١٥٠ / ٣ – ب

الاختبار الثاني :

التمرير على المستطيلات المتداخلة.

الغرض من الاختبار :

دقة التمرير

الأدوات :

كرة يد قانونية. – حائط أملس.

مواصفات الأداء :

تقوم اللاعبة بأداء (١٠) تمريرات على الحائط وذلك على ثلاث مستطيلات متداخلة أبعادها (كما في الرسم) ويرتفع الحد السفلي للمستطيل الكبير عن الأرض (١٨٠ سم) ، كما تبعد اللاعبة عن الحائط (٣) أمتار ، تبدأ اللاعبة من خلف الخط المحدد لها على أن تقوم بتمرير الكرة على الحائط محاولة التمرير على المستطيل الصغير.

تعليمات الاختبار :

١- التمرير على الحائط (١٠) كرات.

٢- عدم تجاوز الخط المحدد للأداء.

٣- الاستمرار في الأداء حتى نهاية (١٠) كرات.

حساب الدرجات :

تحسب الدرجة للاعبة كالتالي :

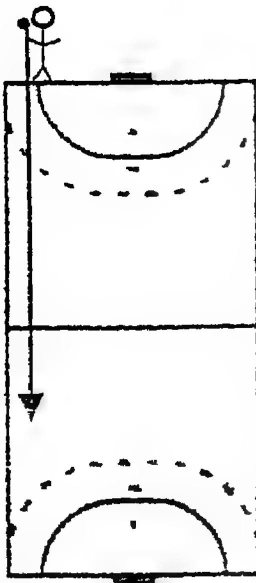
٣ درجات إذا أصابت اللاعبة المستطيل الصغير.

درجتان إذا أصابت اللاعبة المستطيل المتوسط.

درجة واحدة إذا أصابت اللاعبة المستطيل الكبير.

صفر إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات.

الدرجة العظمى للاختبار (٣٠) درجة (٢٤: ١٤٤) .



١٥١ / ٣ - ب

الاختبار الثالث :

رمي الكرة لأبعد مسافة

الغرض من لاختبار :

قوة التمرير

الأدوات :

كرة يد قانونية – ملعب كرة يد قانونية

مواصفات الأداء :

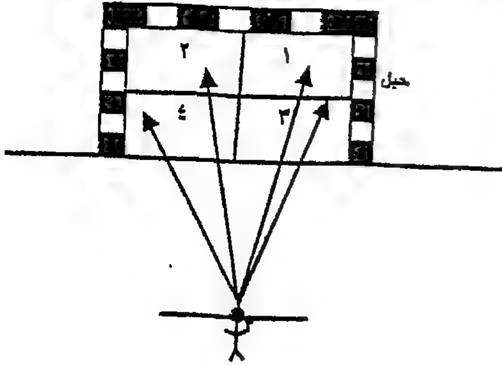
تقف اللاعبة خلف خـط المرمـى ، وعنـد إعطـاء إشـارة البـدء تقـوم اللاعبة برمي كرة اليد في الملعب محاولة بأقصـى قـوة لهـا رمـي الكـرة لأبعد مسافة ممكنة.

تعليمات الاختبار :

رمي الكرة من خلف خط المرمى.

حساب الدرجات :

تقاس المسـافة مـن خـط المرمـى وحتـى ملامسـة الكـرة لـلأرض (١٤: ٣٦٣).



الاختبار الرابع :

اسم الاختبار :

التمرير من مسافة ٦ م.

الغرض من الاختبار :

دقة توجيه التمرير

الأدوات :

كرة يد قانونية – مرمى كرة يد قانوني

مواصفات الأداء :

يتم تقسيم المرمى إلى أربع مربعات متساوية وذلك من خلال حبل يربط بين القائمين ، وبين العارضة والأرض ، تقف اللاعبة خلف خط الـ ٦ م وتقوم بأداء (١٠) تمريرات ، ٥ تمرير على المربع (١ ، ٣) (٥) تمريرات على المربع (٢ ، ٤).

تعليمات الاختبار :

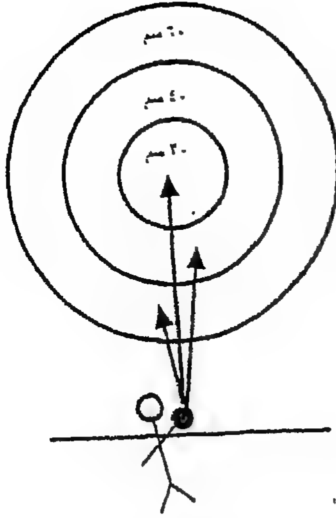
١- الوقوف خلف خط الـ ٦ أمتار.

٢- التمرير على المربع المحدد.

حساب الدرجات :

- درجتان إذا دخلت الكرة المربع المحدد.
- درجة واحدة إذا دخلت الكرة مربع أخر.
- صفر إذا لمست الكرة الأرض قبل وصولها للمربع.
- الدرجة العظمى للاختبار (٢٠) درجة (٢١: ١٢٣).

ب - التمريرة البندولية :



الاختبار الأول :

اسم الاختبار :

التمرير داخل الدوائر المتداخلة.

الغرض من الاختبار :

دقة التمرير

الأدوات :

كرة يد قانونية – حائط أملس

مواصفات الأداء :

تقوم اللاعبة بأداء (١٠) تمريرات على الحائط وذلك على ثلاث دوائر متداخلة أبعادها (كما في الرسم) يرتفع الحد السفلي للدائرة الكبيرة عن الأرض (٨٠ سم) ، وتبعد اللاعبة عن الحائط (١) متر ، تبدأ اللاعبة من خلف الخط المحدد لها على أن تقوم بتمرير الكرة على الحائط محاولة التمرير على الدائرة الصغرى.

تعليمات الاختبار :

١- التمرير على الحائط (١٠) كرات.

٢- عدم تجاوز الخط المحدد للأداء.

٣- الاستمرار في الأداء حتى نهاية (١٠) كرات.

حساب الدرجات :

تحسب الدرجة للاعبة كالتالي :

٣ درجات إذا أصابت اللاعبة الدائرة الصغرى.

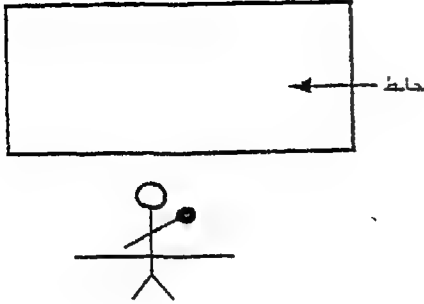
درجتان إذا أصابت اللاعبة الدائرة المتوسطة.

درجة واحدة إذا أصابت اللاعبة الدائرة الكبيرة.

صفر إذا جاءت الكرة خارج الدوائر الثلاث.

الدرجة العظمى للاختبار (٣٠) درجة (٢٤: ١٤٦).

الاختبار الثاني :



اسم الاختبار :

التمرير على الحائط (٣٠) ث

الغرض من الاختبار :

سرعة التمرير

الأدوات :

كرة يد قانونية – حائط أملس – ساعة إيقاف

مواصفات الأداء :

تقف اللاعبة على بعد (١) متر من الحائط ، وعند إعطاء إشارة البدء تقوم اللاعبة بعمل التمرير البندولي على الحائط وذلك لأكبر عدد ممكن من المرات في الزمن المحدد لها خلال (٣٠ ث).

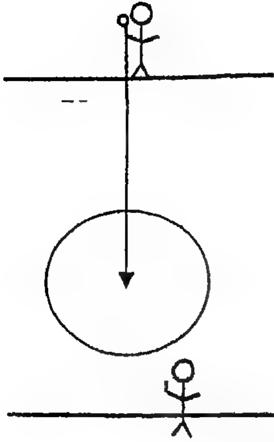
تعليمات الاختبار :

١- الاستمرار في الأداء منذ إعطاء إشارة البدء وحتى إشارة النهاية.

٢-عدم تجاوز المسافة المحددة للأداء.

حساب الدرجات :

تحسب اللاعبة عدد مرات الأداء في خلال (٣٠ ث) (١٤: ٣٦٠) .



ج- التمريرة المرتدة :

الاختبار الأول :

اسم الاختبار :

التمرير داخل الطوق

الغرض من الاختبار :

دقة وتوجيه التمرير.

مواصفات الأداء :

يوضع الطرق على خط المنتصف ، تقف اللاعبة على بعد (٣) أمتار من الطوق وفي الاتجاه المقابل تقف إحدى زميلتها أمام الطوق ، عند إعطاء إشارة البدء تقوم اللاعبين من خلف الخط المحدد لها بأداء (١٠) كرات ، بحيث ترتد الكرة داخل الطوق.

تعليمات الاختبار :

١-تقوم اللاعبة بالأداء من خلف الخط المحدد لها.

٢-الاستمرار في الأداء حتى نهاية الـ (١٠) كرات.

حساب الاختبار :

تحسب الدرجة للاعبة كالتالي :

- درجتان إذا ارتدت الكرة داخل الطوق ووصلت ليد الزميلة.
- درجة واحدة إذا ارتدت الكرة داخل الطوق ولم تصل إلى يد الزميلة.
- صفر إذا ارتدت الكرة خارج الطوق.
- الدرجة العظمى للاختبار (٢٠) درجة (تصميم الباحثة) .

الاختبار الثاني :

اسم الاختبار :

التمرير داخل الدوائر المرقمة

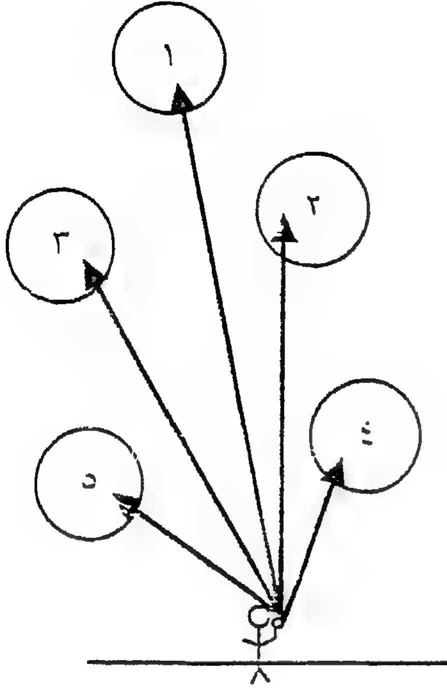
الغرض من الاختبار :

سرعة ودقة توجيه الكرة مع دقة توجيه الكرة

الأدوات :

كرة يد قانونية – ملعب كرة يد قانوني

مواصفات الأداء :



يرسم على الأرض (٥) دوائر وتكون مسلسلة رقميًا من (١ : ٥) قطر كل دائرة ٣٠ سم ، والمسافة بين كل دائرة والتي تليها ٣٠ سم ، تقف اللاعبة على بعد (٣) أمتار من الدوائر وتقوم بأداء (١٠) تمريرات مرتدة على أن يتم تحديد الدائرة المراد ارتداد الكرة فيها.

تعليمات الاختبار :

١-تقوم اللاعبة بالأداء خلف الخط المحدد لها.

٢-الاستمرار في الأداء حتى نهاية الـ (١٠) كرات.

٣-التمرير في الدائرة المحددة.

حساب الدراجات :

تحسب درجة اللاعبة كالتالي :

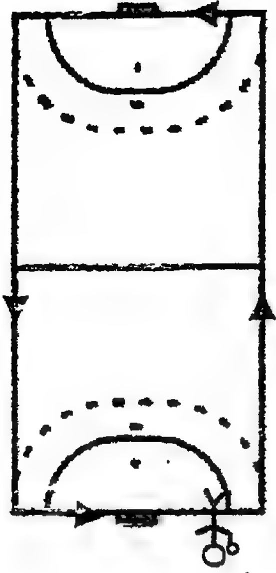
- درجتان إذا ارتدت الكرة داخل الدائرة المحددة.
- درجة واحدة إذا ارتدت الكرة داخل دائرة أخرى.
- صفر إذا لم ترتد الكرة داخل أي دائرة.
- الدرجة العظمى للاختبار (٢٠) درجة (تصميم الباحثة) .

٢- التنطيط :

الاختبار الأول :

اسم الاختبار :

التنطيط المستمر للكرة حول ملعب كرة اليد



الغرض من الاختبار :

قياس سرعة التمرير

الأدوات :

كرة يد قانونية – ملعب كرة يد قانونية – ساعة إيقاف

مواصفات الأداء :

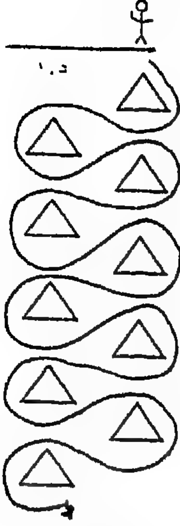
عند إعطاء إشارة البدء ، تقوم اللاعبة بأداء التنطيط حول الملعب.

تعليمات الاختبار :

١-الاستمرار في الأداء دورة كاملة للملعب.

حساب الدرجات:

يسجل الزمن الذي تستغرقه اللاعبة في الأداء لدورة كاملة حول الملعب لأقرب ١/١٠ ثانية (١٤: ٣٦٢) .



الاختبار الثاني :

اسم الاختبار :

التنطيط المستمر في اتجاه متعرج مسافة ٤٠ م.

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة التنطيط في اتجاه متعرج.

الأدوات :

كرة يد قانونية – ملعب كرة يد قانوني – أقماع – ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء :

توزع (١٠) أقماع على ملعب كرة اليد بحيث تكون المسافة بين خط البداية والقمع الأول (١,٥م) والمسافة بين كل قمع والذي يليه (٣ م)، عند إعطاء إشارة البدء تقوم اللاعبة بتنطيط الكرة في خط متعرج على أني تم أداؤها ذهابًا وعودة.

تعليمات الاختبار :

١-عدم لمس الجسم للأقماع.

٢-عدم تنطيط الكرة ثم مسكنها ثم معاودة تنطيطها مرة أخرى.

٣-عدم أداء الاختبار بالمشي.

٤-الاستمرار في الأداء من خط البداية حتى العودة إليه مرة أخرى.

حساب الدرجات :

يسجل الزمن الذي تستغرقة اللاعبة لأقرب ١/١٠ ثانية (١٤: ٣٦٤) .

الاختبار الثالث :

اسم الاختبار :

التنطيط المستمر في اتجاهات متعددة.

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة التنطيط في اتجاهات متعددة.

الأدوات :

كرة يد قانونية – ملعب كرة يد قانوني – أقماع – ساعة إيقاف

مواصفات الأداء :

توزع (٥) أقماع في شكل مستطيل أبعادة (٥م × ٣م) توضع (٤) أقماع في الأركان الأربعة للمستطيل ، ويوضع القمع الخامس في المنتصف بحيث يبعد (٢,٥ م) ونصف من طول المستطيل ، (١,٥م) من العرض. تقف اللاعبة عند إحدى الأركان وعند سماع إشارة البدء تقوم اللاعبة بأداء التنطيط بسرعة على أن تمر بالقمع في المنتصف ثم بين الأقماع (كما بالرسم).

تعليمات الاختبار :

١-المرور بالقمع الخامس في المنتصف.

٢-الاستمرار في أداء التنطيط وبسرعة وبدون مسك الكرة.

٣-عدم لمس الجسم للأقماع.

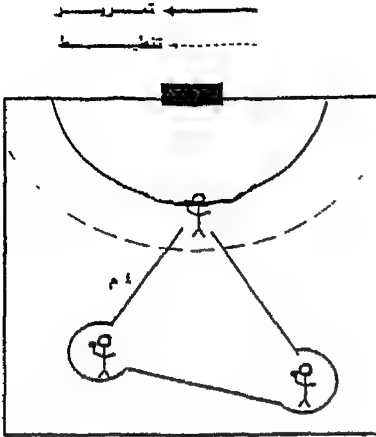
٤-عدم أداء الاختبار بالمشي.

حساب الدرجات :

يسجل للاعبة الزمن الذي استغرقته للثلاث دورات متتالية لأقرب ١/١٠ ثانية (١٤: ٣٦٥) .

٣- التمرير والتنطيط :

الاختبار الأول :



اسم الاختبار :

التمرير والتنطيط في خط مستقيم

الغرض من الاختبار :

سرعة التمرير والتنطيط

الأدوات :

كرة يد قانونية – ملعب كرة يد قانوني – ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء :

تقف اللاعبة المؤدية للاختبار عند خط الـ ٦م ، على أن تقف إحدى زميلتها على بعد (٤) أمتار منها في اتجاه يدها اليمنى ، وتقف زميله أخرى على بعد (٤) أمتار أخرى من الزميلة الأولى بحيث تكون المسافة بينها وبين اللاعبة المؤدية للاختبار (٨) أمتار ، عند إعطاء إشارة البدء تقوم اللاعبة بتمرير الكرة تمرير كرباجية للزميلة الأولى وتقوم بالدوران من خلفها ثم تستلم الكرة وتمرر الزميلة الثانية تمريره بندولية ثم تقوم بالدوران خلفها ثم تستلم الكرة وتقوم بعمل تنطيط حتى خط البداية (٦ أمتار) .

تعليمات الاختبار :

١- التمرير في خط مستقيم.

٢- تنطيط الكرة دون مسكها.

٣- أداء الاختبار بأقصى سرعة لها.

حساب الدرجات:

يسجل للاعبة الزمن الذي استغرقته في قطع المسافة المحددة لها لأقرب ١/١٠ ثانية (تصميم الباحثة) .

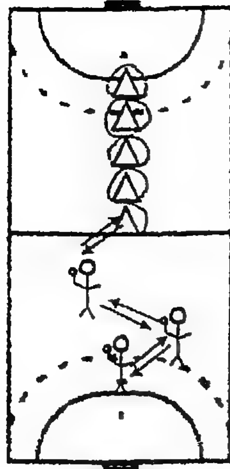
الاختبار الثاني :

اسم الاختبار :

التمرير (بندولي - كرباجي) والتنطيط في خط متعرج

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة التمرير (البندلي - الكرباجي) والتنطيط في خط متعرج.



الأدوات :

كرة يد قانونية - ملعب كرة يد قانوني - أقماع - ساعة إيقاف

مواصفات الأداء :

توزع (٥) أقماع عند خط المنتصف وحتى خط الـ ٦ أمتار ، تقف اللاعب في النصف الآخر للملعب عند خط (٦ أمتار) على أن تقف الزميلة الأولى على بعد (٤) أمتار وتقف الزميلة الثانية على بعد (٨) أمتار ، المسافة بين الزميلة الأولى والثانية (٤) أمتار. عند إعطاء إشارة البدء تقوم اللاعبة بتمرير الكرة إلى الزميلة الأولى تمريرة بندولية ثم تستلم الكرة وتمررها للزميلة الأخرى تمريرة كرباجية ثم تستلم الكرة وتقوم بعمل تنطيط بين الأقماع وبسرعة على أن يكون الأداء ذهابًا وعودة وحتى تصل اللاعبة إلى خط البداية.

تعليمات الاختبار :

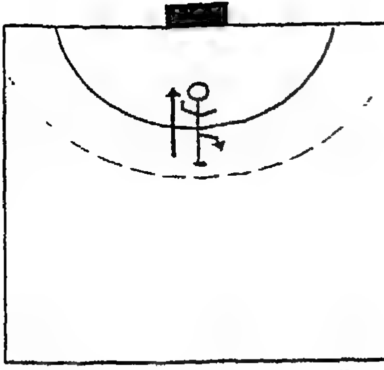
١-الاستمرار في الأداء ذهابًا وعودة.

٢-التنطيط المستمر دون مسك الكرة.

٣-أداء الاختبار بأقصى سرعة.

حساب الدرجات :

يسجل للاعبة الزمن الذي استغرقته في الأداء ذهابًا وعودة لأقرب ١/١٠ ثانية(تصميم الباحثة) .



٤- التصويب :

أ- التصويب بالوثب الطويل :

اسم الاختبار :

التصويب بالوثب الطويل على المرمى

الغرض من الاختبار :

قياس مسافة الطيران.

الأدوات :

كرة يد قانونية – ملعب كرة يد قانوني – مرمى كرة يد قانوني

مواصفات الأداء :

تقف اللاعبة على خط الـ ٩ أمتار وتقوم بأخذ ثلاث خطوات مؤدية مهارة التصويب بالوثب الطويل.

تعليمات الاختبار :

١- عدم الجري بالكرة أكثر من ثلاث خطوات.

٢- عدم لمس قدم ارتقاء المنطقة الـ (٦) أمتار.

حساب الدرجات :

يتم قياس مسافة الطيران من قدم الارتقاء وحتى ملامسة القدم للأرض.

تقوم اللاعبة بأداء محاولتان تحسب لها أفضلهما(٢١: ١٢٤) .

الاختبار الثاني:

اسم الاختبار :

التصويب بالوثب الطويل (١٠) كرات على المرمى،

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة التصويب بالوثب الطويل.

الأدوات :

كرة يد قانونية – ملعب يد قانوني – مرمى كرة يد قانوني.

مواصفات الأداء:

تقوم اللاعبة بأداء التصويب بالوثب الطويل لـ (١٠) كرات.

تعليمات الاختبار :

١– عدم الجري بالكرة أكثر من ثلاث خطوات.

٢– عدم لمس قدم الارتقاء لمنطقة الـ (٦) أمتار.

٣– عدم التوقف عن أداء التصويب بالوثب الطويل للكرات العشر.

حساب الدرجات :

يسجل الزمن الذي تستغرقه اللاعبة في أداء (١٠) كرات.

يحسب للاعبة عدد المحاولات الصحيحة للتصويب بالوثب الطويل (٢١: ١٢٥) .

الاختبار الثالث :

٣	٢	١
٦	٥	٤
٩	٨	٧

اسم الاختبار :

التصويب بالوثب الطويل على تقسيمات المرمى

الغرض من الاختبار :

قياس دقة وسرعة التصويب بالوثب الطويل

الأدوات :

كرات يد قانونية – ملعب كرة يد قانوني – مرمى كرة يد قانوني.

مواصفات الأداء :

تقوم اللاعبة بأداء (٩) تصويبات بالوثب الطويل على مرمى كرة يد مقسم إلى (٩) تقسيمات على أن تحدد لها الزاوية المراد التصويب فيها.

تعليمات الاختبار :

١- عدم الجري بالكرة أكثر من ثلاث خطوات أثناء التصويب.

٢- أداء التصويب في الزاوية المحددة لذلك.

٣- عدم التوقف عن الأداء إلا بعد الانتهاء من تصويب الكرات التسع.

٤- عدم لمس قدم الارتقاء لمنطقة الـ ٦ أمتار.

حساب الدرجات :

تحسب درجة اللاعبة كالتالي:

٤ درجات للتقسيم (١ / ٣ / ٧ / ٩)

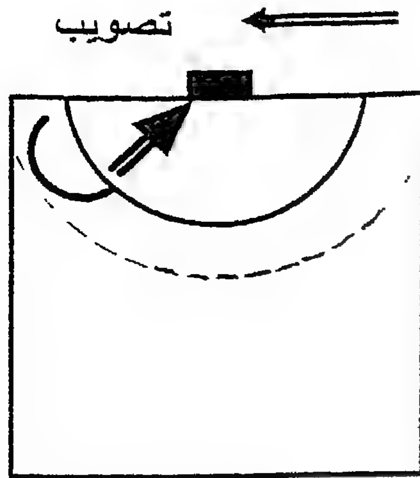
٤ درجات للتقسيم (٤ / ٦)

درجتان للتقسيم (٢ / ٥ / ٨)

صفر إذا لم تصيب الكرة إحدى التقسيمات المحددة لها.

الدرجة العظمى للاختبار (٣٠) درجة (٢٤: ٢٠٢) .

١٦٥ / ٣ - ب



ب- التصويب بالوثب الطويل من الجناحين .

الاختبار الأول:

اسم الاختبار :

التصويب بالوثب الطويل من الجناحين

الغرض من الاختبار :

قياس دقة التصويب من الجناحين.

الأدوات :

كرات قد قانونية - ملعب يد قانوني - مرمى كرة يد قانوني.

مواصفات الأداء :

تقوم اللاعبة بأداء (١٠) تصويبات من الجناحين ، على أن تؤدي (٥) تصويبات من الجناح الأيسر ، (٥) تصويبات من الجناح الأمين مع مراعاة لف القائم المواجه لها لداخل الملعب وذلك في الاتجاه الذي تقوم اللاعبة بالتصويب منه سواء كان (الأيسر أو الأيمن) على أن يتم التصويب في الزوايا البعيدة العليا والسفلى.

تعليمات الاختبار :

١-عدم لمس قدم الارتقاء لمنطقة الـ ٦ أمتار.

٢-عدم الجري بالكرة أكثر من ثلاث خطوات أداء التصويب.

حساب الدرجات :

تحسب درجة واحدة لكل تصويبة من الجناحين.

الدرجة العظمى للاختبار (١٠) درجات(تصميم الباحثة).

ج- التصويب بالوثب العالي:

الاختبار الأول :

٣	٢	١
٦	٥	٤
٩	٨	٧

اسم الاختبار :

التصويب بالوثب العالي على تقسيمات المرمى

الغرض من الاختبار :

قياس دقة وسرعة التصويب بالوثب العالي

الأدوات :

كرات يد قانونية - ملعب كرة يد قانوني - مرمى كرة يد قانوني - جهاز الوثب العالي.

مواصفات الأداء :

تقوم اللاعبة بأداء (٩) تصويبات بالوثب العالي على مرمى كرة يد مقسم إلى (٩) تقسيمات ، على أن تحدد لها الزاوية المراد التصويب بها مع مراعاة وجود جهاز (الوثب العالي) على منطقة الـ ٩ أمتار.

تعليمات الاختبار :

١- عدم الجري بالكرة لأكثر من ثلاث خطوات أثناء التصويب.

٢- التصويب في الزاوية المحددة لذلك.

٣- الاستمرار في الأداء حتى الانتهاء من تصويب الكرات التسع.

٤- التصويب من فوق جهاز الوثب العالي.

٥- الارتقاء والهبوط قبل الوصول لجهاز الوثب العالي.

حساب الدرجات :

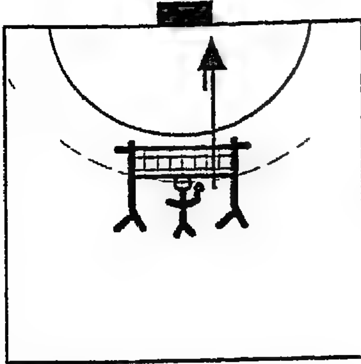
تحسب درجة اللاعبة كالتالي:٤ درجات للتقسيم (١ / ٣ / ٧ / ٩)

٤ درجات للتقسيم (٤ / ٦)

درجتان للتقسيم (٢ / ٥ / ٨)

صفر إذا لم تصيب الكرة إحدى التقسيمات المحددة لها الدرجة العظمى للاختبار (٣٠) درجة (٢١: ١٢٧) .

الاختبار الثاني :



اسم الاختبار :

التصويب من الوثب العالي

الغرض من الاختبار :

قياس دقة وسرعة التصويب بالوثب العالي

الأدوات :

كرات يد قانونية – ملعب كرة يد قانوني – مرمى كرة يد قانوني – جهاز الوثب العالي – ستار مرمى.

مواصفات الأداء :

تقوم اللاعبة بأداء (٩) تصويبات على المرمى مع وجود (جهاز الوثب العالي المعلق به من طرفين ستارة المرمى).

تعليمات الاختبار :

١- عدم الجري بالكرة لأكثر من ثلاث خطوات أثناء التصويب.

٢- الاستمرار في الأداء حتى الانتهاء من تصويب الكرات التسع.

٣- التصويب من فوق جهاز الوثب العالي.

٤- الارتقاء والهبوط مثل الوصول لجهاز الوثب العالي.

حساب الدرجات :

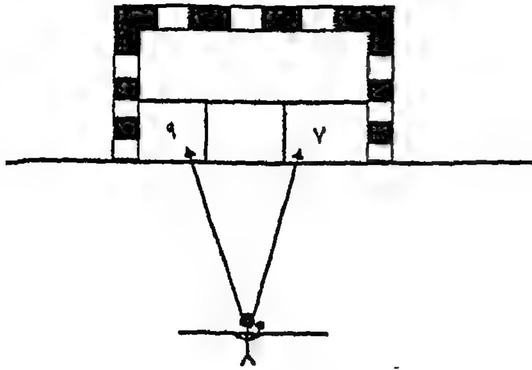
- تعطي اللاعبة درجة واحدة في حالة إصابة الهدف.

- صفر إذا لم تصيب الكرة للهدف.

- الدرجة العظمى للاختبار (٩) درجات (٢١: ١٢٨) .

١٦٨ / ٣ - ب

د- التصويب بالسقوط :



اسم الاختبار :

التصويب بالسقوط على زوايا المرمى السفلي

الغرض من الاختبار :

قياس دقة توجيه التصويب للزوايا السفلى

الأدوات :

كرات يد قانونية - ملعب كرة يد قانوني - مرمى كرة يد قانوني - ستارة مرمى حديدية.

مواصفات الأداء :

يثبت ستار المرمى الحديدية أعلى المرمى ، وتقوم اللاعبة بأداء التصويب بالسقوط على أن تؤدي (١٠) تصويبات ، (٥٩ تصويبات في بالزاوية رقم (٧) (٥) تصويبات أخرى في الزاوية رقم (٩).

تعليمات الاختبار :

١- التصويب في الزاوية المحددة.

٢- عدم لمس قدم الارتقاء لمنطقة الـ ٦ أمتار.

٣- التصويب على الزوايا ثم متابعة الجسم لها.

٤- الاستمرار في الأداء حتى الانتهاء من تصويب الكرات العشر

حساب الدرجات :

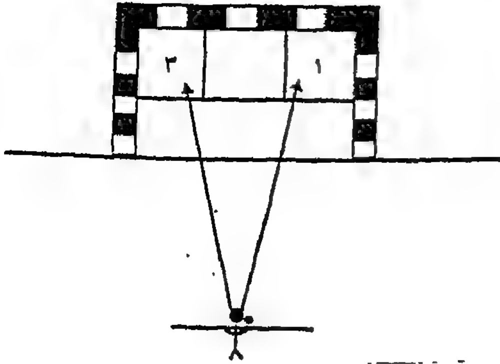
تحسب الدرجة للاعبة كالتالي :

- درجة واحدة إذا أصابت الكرة الزاوية المحددة.

- صفر إذا لم تصب الكرة المرمى أو زاوية أخرى غير محددة لها.

- الدرجة العظمي للاختبار (١٠) درجات (تصميم الباحثة) .

هـ- التصويب بالجري :



اسم الاختبار :

التصويب بالجرى على زوايا المرمى العليا.

الغرض من الاختبار :

قياس دقة توجيه التصويب للزوايا العليا.

الأدوات :

كرات يد قانونية – ملعب كرة يد قانوني – مرمى كرة يد قانونى – ستار مرمى حديدية.

مواصفات الأداء :

تثبت ستار المرمى الحديدية على المرمى ، وتقوم اللاعبة بأداء التصويب بالجري على زوايا المرمى العليا بحيث تؤدي (١٠) تصويبات ، (٥) تصويبات في الزاوية (١) ، (٥) تصويبات في الزاوية (٣).

تعليمات الاختبار :

١- التصويب في الزاوية المحددة.

٢- عدم لمس قدم الارتقاء لمنطقة الـ ٦ أمتار.

٣- التصويب على الزوايا المحددة ومتابعة الجري للأمام.

٤- الاستمرار في الأداء حتى نهاية التصويبات العشر.

حساب الدرجات:

تحسب الدرجة للاعبة كالتالي :

- درجة واحدة إذا أصابت الكرة الزاوية المحددة.

- صفر إذا لم تصب الكرة المرمى أو زاوية أخرى غير محددة لها.

- الدرجة العظمى للاختبار (١٠) درجات (تصميم الباحثة) .

الخـــداع :

اسم الاختبار :

الخــــداع مـــع دقـــة وســـرعة التصويب

الغرض من الاختبار :

قيـــاس الدقـــة والســـرعة للخداع والتصويب معًا.

الأدوات :

كرات يد قانونية – ملعب كرة يد قــانوني – مرمــى كــرة يــد قــانوني – قمعين – ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء :

يوضع متعين في الملعب أحـدهما علـى خـط الــ ٩ أمتــار ، والآخـر على خط الـ ٧ أمتار ، تقوم اللاعبة بعمـل خـداع بسـيط علـى أن تمـر بالقمع الأول بالقدم اليسرى على الـ ٩ أمتار ، ثم القمـع الثـاني علـى خـط الـ ٧ أمتار بالقدر اليمنى ، ثم التصويب بالوثـب الطويـل والارتقـاء علـى القدم اليسرى ويكرر الأداء للكرات الخمس.

تعليمات الاختبار :

١- المرور بالقمع الأول والثاني أثناء عمل الخداع.

٢- أخذ ثلاث خطوات أثناء الأداء.

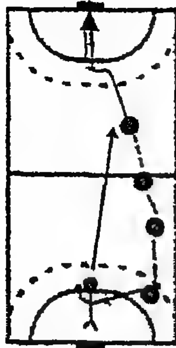
٣- عدم لمس قدم الارتقاء لمنطقة الـ ٦ أمتار.

٤- الاستمرار في الأداء حتى الانتهاء من الكرات الخمس.

حساب الدرجات :

يسجل الزمن الذي تستغرقه اللاعبـة فـي أداء الخـداع للكـرات الخمـس لأقرب ١٠/١ ثانية (تصميم الباحثة) .

٦- الهجوم الخاطف :



اسم الاختبار :

أداء الهجوم الخاطف (١ / صفر)

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة أداء الهجوم الخاطف

الأدوات :

كرة يد قانونية – ملعب كرة يد قانوني – مرمى كرة يد قانوني – ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء :

من إحدى الجناحين تقوم اللاعبة بتمرير الكرة إلى حارس المرمى ثم الجري بأقصى سرعة إلى منتصف الملعب ، على أن تمرر حارس المرمى الكرة للاعبة خط مستقيم ، وتقوم اللاعبة بتنطيط الكرة ثم التصويب بالوثب الطويل على المرمى.

تعليمات الاختبار :

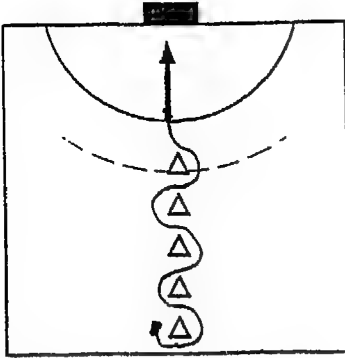
١- الجري بأقصى سرعة.

٢- تمرير حارس المرمى الكرة للاعب في خط مستقيم.

حساب الدرجات :

- يسجل الزمن الذي تستغرقة اللاعبة في أداء الهجوم الخاطف لأقرب ١٠/١ ثانية.
- لكل لاعبة محاولتان تحسب لها أفضلهما (تصميم الباحثة) .

٧- الخداع والتنطيط والتصويب :



أ- الخداع والتنطيط والتصويب بالوثب الطويل :

اسم الاختبار :

سرعة الخداع والتنطيط والتصويب بالوثب الطويل.

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة الخداع والتنطيط والتصويب معًا.

الأدوات :

كرات يد قانونية – ملعب كرة يد قانوني – مرمى كرة يد قانوني – ٥ أقماع – ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء :

توزع (٥) أقماع في شكل قاطرة على الـ ١٠ متر وحتى خط المنتصف على أن تكون المسافة بين كل قمع والذي يليه (٢ متر) ، تقوم اللاعبة في منتصف الملعب بعمل خداع أمام القمع الأول ثم عمل تنطيط بين الأقماع والتصويب بالوثب الطويل.

تعليمات الاختبار :

١-التنطيط المستمر للكرة بين الأقماع دون مسكها.

٢-عمل الخداع أولاً في القمع الأول.

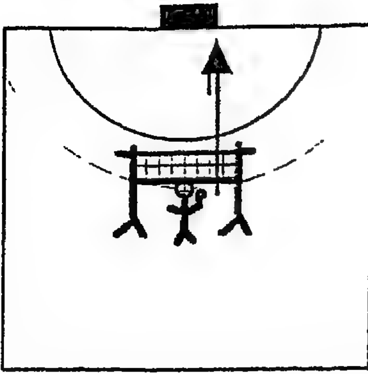
حساب الدرجات :

- يسجل اللاعبة الزمن الذي تستغرقه في الأداء للمرة الواحدة لأقرب ١/١٠ ثانية.

- لكل لاعبة (٣) محاولات يحسب أفضلها في الزمن (تصميم الباحثة) .

١٧٣ / ٣ - ب

ب- الخداع مع سرعة التصويب بالوثب العالي :



اسم الاختبار :

سرعة الخداع والتصويب بالوثب العالي .

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة الخداع والتصويب.

الأدوات :

كرات يد قانونية – ملعب كرة يد قانوني – مرمى كرة يد قانوني – جهاز الوثب العالي – ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء :

تقف اللاعبة عند خط المنتصف ، تقوم بعمل خداع والتصويب بالوثب العالي وذلك من فوق (جهاز الوثب العالي) ثم الرجوع سريعاً مرة أخرى لمنتصف الملعب والتكرار ، تؤدى اللاعبة (٥) تصويبات .

تعليمات الاختبار :

١-عدم الجرى بالكرة لأكثر من ثلاث خطوات .

٢-الاستمرار فى الأداء حتى الانتهاء من تصويب الكرات الخمس .

٣- التصويب من فوق جهاز الوثب العالي .

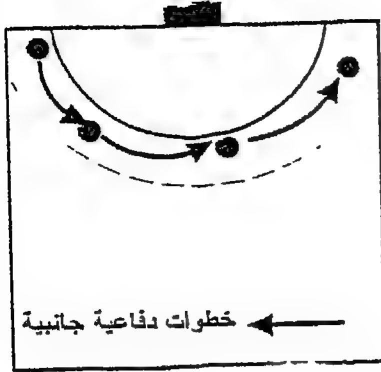
٤- الارتقاء والهبوط قبل الوصول لجهاز الوثب العالي .

حساب الدرجات :

- يسجل اللاعبة الزمن الذي تستغرقه في أداء التصويبات الخمس . (تصميم الباحثة)

٨- الدفاع :

أ- الخطوات الدفاعية الجانبية :



اسم الاختبار :

التحرك جانبا على خط الـ٦م .

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة التحرك للجانب .

الأدوات :

ملعب كرة يد قانونى – ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء :

من إحدى جانبي الملعب تقوم اللاعبة بعمل خطوات دفاعية جانبية خارج منطقة الـ٦ أمتار وحتى الانتهاء فى الجانب الآخر من المنطقة .

تعليمات الاختبار :

١-عدم لمس القدمين لمنطقة الـ ٦ متر .

٢-عدم تقاطع الأرجل أثناء أداء الخطوات الدفاعية الجانبية .

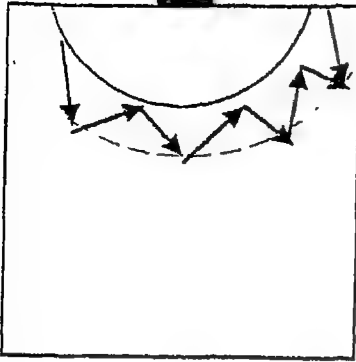
٣- رفع الذراعين للجانب مع فتح الأصابع وثنى المرفقين .

حساب الدرجات :

- يسجل للاعبة الزمن الذي تستغرقه في أداء الخطوات الدفاعية الجانبية لأقرب ١/٠,١ ثانية.

- لكل لاعبة محاولتان تحسب لها أفضلهما (تصميم الباحثة) .

ب- الخطــوات الدفاعيــة الأماميــة والجانبية :



اسم الاختبار :

التحــرك للأمــام والجانــب بــين الــ٦م ، الــ٩م .

الغرض من الاختبار :

قيــاس ســرعة التحــرك للخطــوات الدفاعية الأمامية والجانبية .

الأدوات :

ملعب كــرة يــد قــانونى – ســاعة إيقاف .

مواصفات الأداء :

من إحدى الجناحين تقــوم اللاعبــة بــأداء الخطــوات الدفاعيــة الأماميــة والجانبية بين خطي الـــ٦م، الـــ٩م علــى أن يــتم الأداء ذهابــا وعــودة وبصورة صحيحة .

تعليمات الاختبار :

١-عدم لمس القدم لمنطقة الــ ٦ م فى الخطوات الجانبية .

٢-الوصول للأمام حتى خط الــ٩م فى الخطوات الأمامية .

٣- رفع اليد اليسرى لأعلى ، اليد اليمنى للجانب .

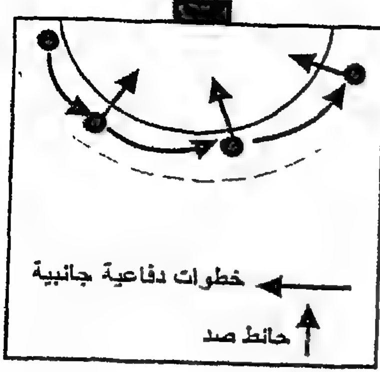
٤- التقدم بالقدم اليسرى للأمام ، القدم اليمنى للخلف جانبا قليلا.

٥- عدم تقاطع الأرجل فى الخطوات الدفاعية الجانبية.

حساب الدرجات :

- يسجل للاعبة الــزمن الــذي تســتغرقه فــي أداء الخطــوات الدفاعيــة الأمامية والجانبية ذهابا وعودة لأقرب ١/٠١ ثانية (تصميم الباحثة) .

ج- الخطوات الدفاعية الجانبية وعمل حائط صد :



اسم الاختبار :

التحرك جانباً مع عمل حائط صد .

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة الخطوات الدفاعية الجانبية وحائط الصد.

الأدوات :

ملعب كرة يد قانونى - ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء :

من إحدى جانبي الملعب، تقوم اللاعبة بعمل خطوات دفاعية جانبية مع عمل حائط صد وهكذا حتي الوصول إلي الجانب الآخر من منطقة الـ٦ أمتار .

تعليمات الاختبار :

١-عدم لمس القدمين لمنطقة الـ ٦م.

٢-عدم تقاطع الأرجل أثناء أداء الخطوات الدفاعية الجانبية .

٣- رفع الذراعين للجانب مع فتح الأصابع وثني المرفقين .

٤- رفع الذراعين لأعلى وضمهما مع فرد المرفقين وذلك أثناء عمل حائط الصد .

حساب الدرجات :

- يسجل للاعبة الزمن الذي استغرقته في الأداء لأقرب ١/١٠ ثانية (تصميم الباحثة) .

ملحق(٣- ج)

جـــــامعة حــــلوان
كلية التربية الرياضية
للبنات

"استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات
الأداء المهاري بكرة اليد"

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة / علا حسن حسين أبو العــلا بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية بعنوان:

"برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره على الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية

لناشئات كرة اليد "

ولما كنتم أحد المتخصصين فى كرة اليد فإن الباحثة تأمل من سيادتكم معاونتها فى تحديد أهم اختبارات الأداء المهاري لناشئات كرة اليد.

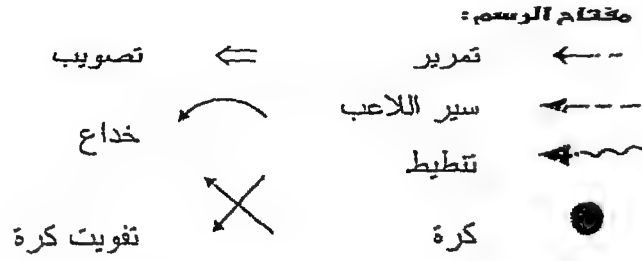
والباحثة شاكرة لسيادتكم حسن تعاونكم الصادق معها.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

الباحثة

علا حسن حسين

مفتاح الرسم:



	المهارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأي الخبراء	التشكيل	ملاحظات
	التمرير : أ- التمريرة الكرباجية ١- سرعة التمرير: التمرير على الحائط أكبر عدد من المرات خلال (٣٠) ث من بعد ٣ متر من الحائط .	–			

المهارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأي الخبراء	التشكيل	ملاحظات
٢- دقة التمرير : التمرير على المستطيلات المتداخلة من بُعد ٣ م .	١٠٠%	√	٨٠ سم، ٦٠ سم، ٤٠ سم، ٢٠ سم	
٣- قوة التمرير : رمى كرة يد لأبعد مسافة (قياس المسافة)	-			
٤- توجيه التمرير : التمرير من مسافة (٦م) على المرمى لأربع تقسيمات	-		١، ٢، ٣، ٤	

المهـارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأي الخبراء	التشكيل	ملاحظات
ب-التمريرة البندولية: ١-دقة التمرير : التمرير على الدوائر المتداخلة مـن بُعـد (١) م أقطارها ٢٠،٤٠،٦٠ سم	%١٠٠	√		
٢-سرعة التمرير : التمرير على حائط أكبر عدد من المرات خلال (٣٠) ث	-			

	المهارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأي الخبراء	التشكيل	ملاحظات
	ج- التمريرة المرتدة : ١- دقة التمرير : التمرير داخل الطوق	-			
	٢-دقة وسرعة التمرير: التمرير على الدوائر المرقمة ، قطر كل منها ٠ سم (من تصميم الباحثة)	%١٠٠	√		
٢	التنطيط : ١-التنطيط المستمر حول ملعب كرة اليد (حساب الزمن ؟	-			
	٢-التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج مسافة (٤٠)متر (يحسب الزمن)	%٨٠	√		

	المهارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأي الخبراء	التشكيل	ملاحظات
	٣-التنطيط المستمر فى اتجاهات متعددة (٣ دورات ويحسب الزمن)	%٢٠			
٣	التمرير والتنطيط : ١-سرعة التمرير والتنطيط فى خط مستقيم (يحسب الزمن)	%٢٠			
	٢-سرعة التمرير (بندولى - كرباجى) والتنطيط فى خط متعرج (ذهاباً وعودة على الملعب بأكمله)	%٨٠	√		

	المهارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأي الخبراء	التشكيل	ملاحظات
٤	التصويب : أ.التصويب بالوثب الطويل : ١-التصويب بالوثب الطويل (مسافة الطيران من قدم الارتقاء وحتى ملامسة القدم الأرض)	%١٠٠	√		
	٢-التصويب (١٠) كرات على المرمى ٣-التصويب على تقسيمات المرمى	%١٠٠		٣ ٢ ١ ٦ ٥ ٤ ٩ ٨ ٧	
	ب-التصويب بالوثب الطويل من الجناحين:				

المهارة	النسبة المئوية	النسب الاختبارات تبعاً لرأي الخبراء	التشكيل	ملاحظات
١-دقة التصويب بالوثب الطويل من الجناحين (١٠) كرات لكل جناح (من تصميم الباحثة)	%١٠٠	√		تقليل عدد مرات الأداء ، (٥)كرات لكل جناح حتى لا يؤدي ذلك إلى تحسين الأداء وبالتالي التأثير على النتائج.
ج-التصويب بالوثب العالى :				
١-التصويب بالوثب العالى على تقسيمات المرمى (١٠)كرات.	٨٠	√	١ ٢ ٣ / ٤ ٥ ٦ / ٧ ٨ ٩	المرمى مقسم إلى ٩ أجزاء بمكن إعطاء الدرجة بسهولة في المربع المحدد له. سهولة المعالجة الإحصائية للاختبار.
٢-دقة التصويب بالوثب العالى على تقسيمات المرمى (مع وجود جهاز الوثب العالى ومعلق به ستارة المرمى)	٢٠	√		

	المهارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأي الخبراء	التشكيل	ملاحظات
	د-التصويب بالسقوط : ١-التصويب على زوايا المرمى السفلى (٧ ، ٩) (من تصميم الباحثة)	١٠٠%	√	٩ ٧	
	هـ - التصويب بالجري : ١- التصويب على زوايا المرمى العليا	١٠٠%	√	٣ ١	
٥	الخداع : ١-الخداع مع دقة وسرعة التصويب (تمر اللاعبة بالقمع الأول بالقدم اليسرى ثم القمع الثاني بالقدم اليمنى ثم التصويب بالوثب الطويل)(من تصميم الباحثة)	١٠٠%	√		تم تعديل عدد مرات الأداء من (١٠) كرات إلى (٥) كرات الاختبار يقيس سرعة

١	المهارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأي الخبراء	التشكيل	ملاحظات
					ودقة ، زيادة عدد المرات يؤدي إلى التحمل.
	٦-الهجوم الخاطف : ١-أداء الهجوم الخاطف (١ / صفر)	%١٠٠	√		
	٧-الخداع والتنطيط ثم التصويب : أ.سرعة الخداع والتنطيط ثم التصويب بالوثب الطويل (٣ محاولات يحسب للاعبة أقلهما فىالزمن)	%١٠٠	√		

	المهارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	التشكيل	ملاحظات
	ب-سرعة التنطيط والتصويب بالوثب العالى (٥كرات ويسجل للاعبة الزمن الذى استغرقته)	%١٠٠	√		
٨	الدفاع : أ-الخطوات الدفاعية الأمامية والجانبية : ١-التحرك للأمام والجانب بين ال٦م ، ال٩م (يسجل للاعبة الزمن الذى استغرقته ذهاباً وعودة)	%١٠٠	√		

المهارة	النسبة المئوية	النسب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	التشكيل	ملاحظات
ب-الخطوات الدفاعية الجانبية : ١-التحرك جانباً على خط ال٦ م (يسجل للاعبة الزمن الذى استغرقته)	%١٠٠	√	خطوات دفاعية جانبية	
ج-الخطوات الدفاعية الجانبية مع عمل حائط صد ١-التحرك جانباً مع عمل حائط صد (يسجل للاعبة الزمن الذى استغرقته)	%١٠٠	√	خطوات دفاعية جانبية حائط صد	

م	المهارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	التشكيل	ملاحظات
٩	**التدريب الشامل:** ١- تقوم اللاعبة المؤدية لتدريب بالتمرير مع إحدى زميلتها وذلك من خط ال ٦ م وحتى منتصف الملعب ثم تقوم بالتفويت لزميلتها التى بدورها تؤدى خداع التصويب ثم التمرير على أن تمرر الكرة لها وتقوم اللاعبة الاستلام وأداء التصويب بالسقوط ٢-قيام اللاعبة بعد ذلك بعمل دربل حتى منتصف الملعب وذلك فى خط مستقيم ثم عمل دربل بين الأقماع والتصويب بالجرى .	١٠٠%	√		

المهــارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأي الخبراء	التشكيل	ملاحظات
٣- عمل هجوم خاطف (١/ صــفر) ثم التصويب بالوثب لطويل.				
٤- عمل خطوات أمامية جانبية بـين خطي الــ ٦ م ، ٩ م مبتدئة من إحدى الجناحين ثم التقاط الكرة مــن الأرض وعمل دربل حتى منتصف الملعب ، ثم عمل خداع في إحدى الــزميلات ثـم التمرير (تمريرة بندولية) لزميله أخرى والاستلام منها ثم عمل تصويب بالوثب العالي من فوق جهاز الوثب العالي.				
٥- تقوم اللاعبة مع إحــدى زميلتهــا بعمل تمريره مرتدة بطول الملعب مع وجود لاعبة مدافعة بينهما ومحاولتهــا قطع الكرة ثم التصويب .				

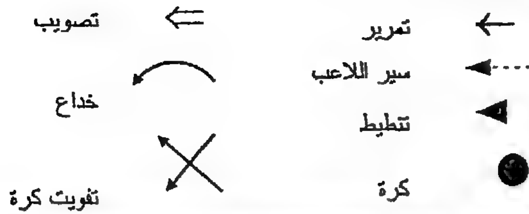
ملحق (٣ د)

اختبارات الأداء المهاري بعد التعديل

المطلوب تبعاً لرأى الخبراء "

" الاختبارات المختارة النهائية بعد التعديل تبعاً لرأى الخبراء "

مفتاح الرسم :



م	المهـــــارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	التشكيل
١	التمرير : أ- التمرير الكرباجي: التمريـــــر علـــــى المستطيلات المتدخلة	١٠٠%	√	
	ب-التمرير البندولي: - التمرير على الـــدوائر المتداخلة.	١٠٠%	√	

م	المهـــــارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	التشكيل
	ج– التمرير المرتد : – التمرير على الـدوائر المرقمة	١٠٠%	√	1 2 3 4 5
٢	**التنطيط :** التنطيط المسـتمر فـى اتجاه متعرج (٤٠ م).	٨٠%	√	15
٣	**التمرير والتنطيط :** – سـرعة التمريـر (بندولى – كرباجى) والتنطيط فـى خـط متعرج.	٨٠%	√	

م	المهـــارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	التشكيل
٤	التصويب : أ-التصـــويب بالوثـــب الطويل: - التصـــويب بالوثـــب الطويـــــــــــل (مسافة طيران)	%١٠٠	√	
	ب-التصـــويب بالوثـــب الطويل من الجناحين: - دقة التصويب بالوثب الطويل من الجنـــاحين (٥) كرات لكل جناح	%١٠٠	√	
	ج-التصـــويب بالوثـــب العالي : - التصـــويب بالوثـــب العالى على تقســيمات المرمى (٩) كرات.	%٨٠	√	3 2 1 6 5 4 9 8 7
	د-التصويب بالسقوط :			

م	المهـــــارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	التشكيل
	– التصويب على زوايا المرمـــى الســفلى (٧، ٩)	١٠٠%	√	9 7
	هـ التصويب بالجري : – التصويب على زوايا المرمى العليا(١ ،٣)	١٠٠%	√	3 1
٥	الخداع : – الخــداع مــع دقــة وســرعة التصــويب بالوثب الطويل	١٠٠%	√	
٦	الهجوم الخاطف :			

م	المهـــــارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	التشكيل
	- أداء الهجوم الخـــاطف (١ / صفر)	%١٠٠	√	
٧	الخـــداع والتنطـــيط ثـــم التصويب :			
	- ســــرعة الخــــداع والتنطيط ثم التصويب بالوثب الطويل	%١٠٠	√	
	- الخداع مـــع ســـرعة التصـــويب بالوثـــب العالي	%١٠٠	√	
٨	الدفاع :			
	أ - الخطوات الدفاعيـــة الجانبية:			
	- التحرك جانبـــاً علـــى خط الـــ٦ م.	%١٠٠	√	

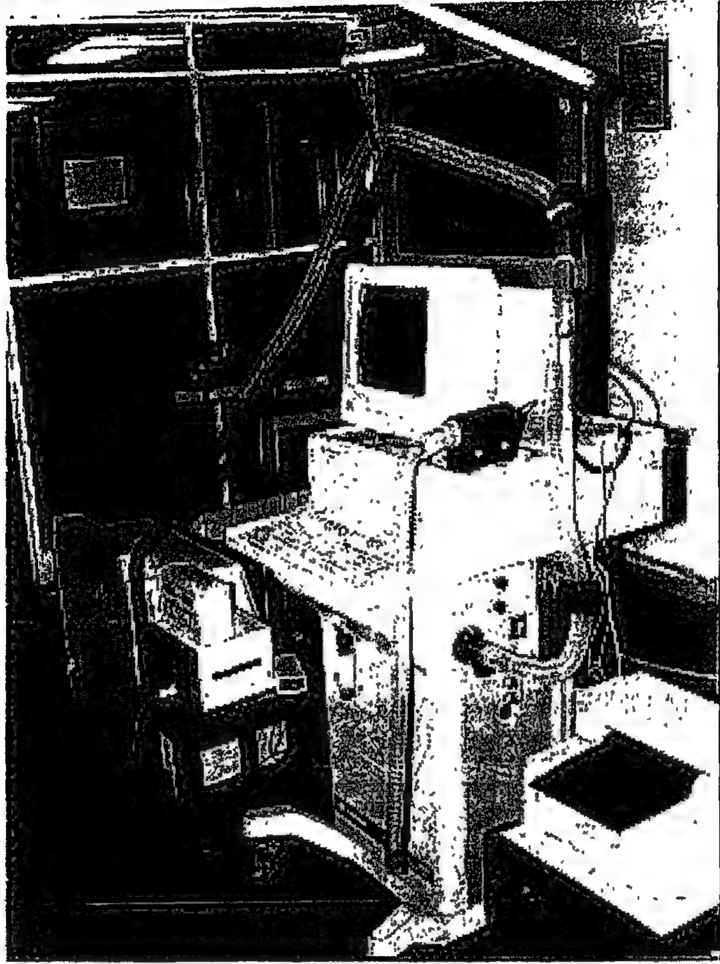
م	المهـــــارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	التشكيل
	ب-الخطوات الدفاعية الأمامية والجانبية : - التحـــرك للأمـــام والجانب بـين ال٦م ، ال٩م	%١٠٠	√	
٩	**التدريب الشامل:** أ- تقـوم اللاعبـة (أ) المؤدية للتدريب بالتمرير مع إحدى زميلتهـا (ب) وذلك من خـط ال ٦ م وحتى منتصف الملعـب ثم تقـوم (أ) بالتفويـت لزميلتهـا (ب) التـى بدورها تـؤدى خداع التصويب ثـم التمريـر على أن تمـرر الكـرة للزميله (أ) وتقوم اللاعبة بالاستلام وأداء التصويب بالسقوط	%١٠٠	√	

التشكيل	أنسب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	النسبة المئوية	المهـــــارة	م
			ب-قيام اللاعبة بعد ذلك بعمل دربل حتى منتصف الملعب وذلك فى خط مستقيم ثم عمل دربل بين الأقماع والتصويب بالجرى .	
دربل الجرى			ج- عمل هجوم خاطف (١/ صفر) ثم التصويب بالوثب لطويل.	
			د- عمل خطوات أمامية جانبية بين خطي الـ ٦ م ، ٩ م مبتدئة من إحدى الجناحين ثم التقاط الكرة من الأرض وعمل دربل حتى منتصف الملعب ، ثم عمل خداع في إحدى الزميلات ثم التمرير (تمريرة بندولية) لزميله أخرى والاستلام منها ثم عمل تصويب بالوثب العالي من فوق جهاز الوثب العالي.	

م	المهـــــارة	النسبة المئوية	أنسب الاختبارات تبعاً لرأى الخبراء	التشكيل
	هـ– تقوم اللاعبة مع إحدى زميلتها بعمل تمريره مرتدة بطول الملعب مع وجود لاعبة مدافعة بينهما ومحاولتها قطع الكرة ثم التصويب .			

ملحق(٤)

جهاز قياس الكفاءة البدنية



جهاز قياس الكفاءة البدنية باستخدام السير المتحرك

ملحق (٥)

مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية

مرفق (٥)

مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية

الأســـــم :

الســـــن :

التعليمـــات :

– فيما يلى بعض العبارات التى قد تصف سلوكك وشعورك واتجاهاتك فى المجال الرياضى . رجاء قراءة كل عبارة بعناية وتقدير مدى انطباقها على حالتك .

– إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً أرسم دائرة حول الرقم(٥) .

– إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة فقط أرسم دائرة حول الرقم(٤).

– إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة أرسم دائرة حول الرقم(٣).

– إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة أرسم دائرة حول الرقم(٢).

– إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً أرسم دائرة حول الرقم(١).

– لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة وإنما المهم هو صدق إجاباتك .

مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية
تصميم : " تنكو " و " ريتشارد "
اقتباس وتعديل : محمد حسن علاوى

العبارات	الدرجـــــــات				
١- أنا لاعب عنيف فى لعبى .	٥	٤	٣	٢	١
٢- فترات التدريب اعتبرها فترات ممتعة ومشوقة .	٥	٤	٣	٢	١
٣- أشعر بضيق عندما يكون أدائى ضعيفاً .	٥	٤	٣	٢	١
٤- أشعر بحساسية عندما ينتقدني مدربى .	٥	٤	٣	٢	١
٥- يكون أدائى أفضل فى المباراة الأكثر صعوبة عن المباراة السهلة .	٥	٤	٣	٢	١
٦- لدى ثقة كبيرة فى مهارتى وفى لياقتى البدنية .	٥	٤	٣	٢	١
٧- عندما تسوء الأمور فإننى أستسلم بسهولة .	٥	٤	٣	٢	١
٨- لدى جميع المواصفات لقيادة أى فريق .	٥	٤	٣	٢	١
٩- زملائي يصفونني بأننى شخص يستطيع تحمل المسئولية لدرجة كبيرة .	٥	٤	٣	٢	١
١٠- أثق فى الآخرين بسهولة .	٥	٤	٣	٢	١
١١- أحاول إظهار الود لمدربى حتى يرضى عنى .	٥	٤	٣	٢	١
١٢- أخشى المنافس الذى يتميز بالعنف .	٥	٤	٣	٢	١
١٣- التدريب بالنسبة لى متعة حقيقة .	٥	٤	٣	٢	١
١٤- ينتابني القلق ويصعب علـى العـودة لحالتى الطبيعية عند حدوث أشياء غير متوقعة فى المباراة .	٥	٤	٣	٢	١
١٥- فى استطاعتي أداء التدريب العنيف لعدة فترات أسبوعيا .	٥	٤	٣	٢	١
١٦- أريد عمل أى شئ يحقق الفوز على المنافس .	٥	٤	٣	٢	١
١٧- يقلقني ما يعتقده الآخرين عنى .	٥	٤	٣	٢	١
١٨- فى المباراة أعتقد أننى أبذل جهداً أكثر من أغلب زملائى فى الفريق .	٥	٤	٣	٢	١
١٩- أفضل أن يتولى الآخرين مسئولية قيادة الفريق.	٥	٤	٣	٢	١

العبارات	الدرجـــــات				
٢٠- ألقى اللوم على الآخرين عند فشلى فـى الأداء فى المنافسة .	٥	٤	٣	٢	١
٢١- أشك فى الآخرين بسهولة .	٥	٤	٣	٢	١
٢٢- أشعر غالباً بالتقصير عند هزيمتى فى المباراة.	٥	٤	٣	٢	١
٢٣- أعتقد أنى أميل إلى الخشونة أثناء اللعب .	٥	٤	٣	٢	١
٢٤- التدريب المتكرر يبعث فى نفسى الملل .	٥	٤	٣	٢	١
٢٥- أستطيع أن أحتفظ بهـدوئي رغـم مضـايقة الآخرين لى .	٥	٤	٣	٢	١
٢٦- من الصعب على الاسـتمرار فـى التـدريب العنيف لعدة مرات أسبوعيا .	٥	٤	٣	٢	١
٢٧- أتجنب تحدى المنافسين الأقوياء .	٥	٤	٣	٢	١
٢٨- أنا غير متأكد من ثقتى فى نفسى .	٥	٤	٣	٢	١
٢٩- أمارس التدريب لفترات إضافية خارج أوقـات التدريب الرسمية .	٥	٤	٣	٢	١
٣٠- أخبر زملائى عندما يكون أدائهـم أقـل مـن مستواهم .	٥	٤	٣	٢	١
٣١- أعتذر عن الأشـتراك فـى المنافسـات مـع المنافسين الأقوياء .	٥	٤	٣	٢	١
٣٢- يصعب على الآخرين أن يثقوا بـي لسـبب لا أعرفه .	٥	٤	٣	٢	١
٣٣- احترم نظم وقواعد الفريق حتى ولو تعـارض مع مصلحتي .	٥	٤	٣	٢	١
٣٤- لكي أكسب المبـاراة لابـد أن ألعـب بعنـف وخشونة .	٥	٤	٣	٢	١
٣٥- لا أتقبل التدريب الذى يستمر لفترات طويلة .	٥	٤	٣	٢	١
٣٦- لا أستطيع التحكم فى انفعالاتى عندما يرتكـب البعض خطأ ضدى .	٥	٤	٣	٢	١
٣٧- أسترد حالتى الطبيعية سريعاً بعد المبـاراة أو بعد انتقاد المدرب لي .	٥	٤	٣	٢	١

العبارات	الدرجـــــــات				
٣٨- أبذل جهدى فى المباراة بالقدر الذى يجنبني انتقاد من المدرب لي .	٥	٤	٣	٢	١
٣٩- أتمتع بقدر كبير من الثقة بنفسى .	٥	٤	٣	٢	١
٤٠- يبدو أننى لا أبذل أقصى جهدى فى التدريب أو المنافسات .	٥	٤	٣	٢	١
٤١- أتجنب تولى المناصب فى الفريق لأنها تسبب الضغط العصبى .	٥	٤	٣	٢	١
٤٢- أتجنب توجيه اللوم لزملائى فى حالة ارتكابهم لبعض الأخطاء .	٥	٤	٣	٢	١
٤٣- يسهل على الآخرين أن يثقوا فى شخصى .	٥	٤	٣	٢	١
٤٤- أتجاهل قواعد ونظم الفريق إذا كانت فى غير صالحى .	٥	٤	٣	٢	١
٤٥- أحب أن ألعب بخشونة حتى يخاف منى المنافس .	٥	٤	٣	٢	١
٤٦- أعتبر نفسى من الرياضين الذين يساعدون المدرب أثناء التدريب .	٥	٤	٣	٢	١
٤٧- أستطيع التحكم فى انفعالاتى فى الأوقات الحرجة فى المباراة .	٥	٤	٣	٢	١
٤٨- أنا شخص معروف عنى أننى عنيد أثناء المباراة .	٥	٤	٣	٢	١
٤٩- أحياناً لا أبذل جهدى فى الأداء أثناء المباراة .	٥	٤	٣	٢	١
٥٠- أعتقد فى قدرتى على هزيمة أي منافس .	٥	٤	٣	٢	١
٥١- أحياناً أعتذر عن عدم ممارسة التدريب أو الاشتراك فى بعض المباريات لأسباب مختلفة .	٥	٤	٣	٢	١
٥٢- أبذل كل جهدى نحو توجيه زملائى فى الفريق.	٥	٤	٣	٢	١
٥٣- إذا كنت سبباً فى هزيمة فرقتى فإننى أتحمل هذه المسئولية بصدر رحب .	٥	٤	٣	٢	١
٥٤- لا أستطيع التفاعل مع الآخرين بدرجة كبيرة .	٥	٤	٣	٢	١
٥٥- أشعر بالسعادة عندما تفوق زملائى فى الأداء أثناء المباراة .	٥	٤	٣	٢	١

المعاملات العلمية من مصممي المقياس :

أولاً الصدق :

تم التحقق من الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق القياس بالتلازم مع كل من قائمة السمات الدافعية للرياضيين ومقياس الاستجابة الانفعالية فى الرياضيين ، وأسفرت نتائج التطبيق عن وجود ارتباطات مقبولة بين الأبعاد المتشابهة فى هذه المقاييس الثلاثة .

ثانياً الثبات :

تم تطبيق المقياس فى صورته المعدلة فى العديد من الدراسات وعلى عينات متعددة من الرياضيين فى مختلف الأنشطة الرياضية فى المصرية وتراوح معامل ألفا للإتساق الداخلى للمقياس ما بين ٠,٦١ إلى ٠,٨٩ للأبعاد المختلفة للمقياس .

التصحيح :

عبارات المقياس يتسم بعضها بالإيجابية والبعض الآخر بالسلبية وقد صمم مفتاح التصحيح ليوضح أن زيادة الدرجة تعنى مدى قوة تلك السمة التى يمتلكها الرياضى .

درجة العبارة الإيجابية التى فى اتجاه البُعد (+)		درجة العبارة السلبية التى فى عكس اتجاه البُعد (-)
٥=	أوافق بدرجة كبيرة جداً	١=
٤=	أوافق بدرجة كبيرة	٢=
٣=	أوافق بدرجة متوسطة	٣=
٢=	أوافق بدرجة قليلة	٤=
١=	أوافق بدرجة قليلة جداً	٥=

ويشمل مفتاح التصحيح (فيما بعد) عدد العبارات التى تقيس السمات واتجاهات العبارات من الناحية السلبية وكذا الإيجابية ، ولتقدير درجة الرياضى على سمة من السمات يتطلب ذلك جمع جميع الدرجات التى حصل عليها فى جميع العبارات التى تقيس السمة ثم قسمتها على خمسة .

٥/٢٠٩

مفتاح التصحيح :

الحافز	العدوان	التصميم	المسئولية	القيادة	الصلابة
٥+	١+	٧-	٩+	٨+	٤-
١٦+	١٢-	١٨+	٢٠-	١٩-	١٥+
٢٧-	٢٣+	٢٩+	٣١-	٣٠+	٢٦-
٣٨-	٣٤+	٤٠-	٤٢-	٤١-	٣٧+
٤٩-	٤٥+	٥١+	٥٣+	٥٢+	٤٨+

الثقة فى النفس	التحكم الانفعالى	الضمير الحى	التدريبية	الثقة بالآخرين
٦+	٣-	١١-	٢+	١٠+
١٧-	١٤-	٢٢+	١٣+	٢١-
٢٨-	٢٥+	٣٣+	٢٤-	٣٢-
٣٩+	٣٦-	٤٤-	٣٥-	٤٣+
٥٠+	٤٧+	٥٥+	٤٦+	٥٤-

(٣١: ١٧-٢٦)

ملحق(٦)

قائمة دافعية الإنجاز الرياضي

ملحق (٦)

قائمة دافعية الإنجاز الرياضى

الأســــم :

الســــن :

التعليمـــات :

- فيما يلى بعض العبارات التى يمكن أن ترتبط بسلوكك واتجاهاتك نحو بعض مواقف المنافسة الرياضية والتدريب الرياضى وكذلك بالنسبة للرياضة بصفة عامة .
- إقراء كل عبارة جيداً وحاول أن تحدد عما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا أو بدرجة كبيرة أو متوسطة أو قليلة أو قليلة جدا وضع علامة (√) أمام كل عبارة وأسفل ما يتناسب مع حالتك .
- هذا ليس اختباراً لقدراتك أو مستواك الرياضى ، كما انه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن اللاعب الأخر فى اتجاهاته وسلوكه فى المجال الرياضى . والمهم هو صدق إجابتك مع حالتك .
- لا تترك عبارة بدون إجابة .

قائمة دافعية الإنجاز الرياضى

تصميم: جو ولس
تعريب : محمد حسن علاوى

العبارات	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
١-أجد صعوبة فى محاولة النوم عقب هزيمتى فى منافسة .					
٢-يعجبنى اللاعب الذى يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه .					
٣-عندما أرتكب خطأ فى الأداء أثناء المنافسة فإننى أحتاج لبعض الوقت لكى أنسى هذا الخطأ .					
٤-الامتياز فى الرياضة لا يعتبر من أهدافى الأساسية .					
٥-أحس غالبا بالخوف قبل إشتراكى فى المنافسة مباشرة .					
٦-استمتع بتحمل أية مهمة والتى يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها صعبة .					
٧-أخشى الهزيمة فى المنافسة .					
٨-الحظ يؤدى إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.					
٩-فى بعض الأحيان عندما أنهزم فى منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام .					
١٠-لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكى أنجح فى رياضتى.					

العبارات	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
١١-لا أجد صعوبة فى النـــوم ليلة اشتراكي فى منافسة.					
١٢-الفوز فى المنافسة يمنحنى درجة كبيرة من الرضا .					
١٣-أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية .					
١٤-أفضل أن أســتريح مــن التدريب فى فترة ما بعــد الانتهاء مــن المنافســة الرسمية .					
١٥-عندما أرتكب خطأ فــى الأداء فإن ذلك يرهقنــى طوال فترة المنافسة .					
١٦-لدى رغبة عالية جداً لكى أكون ناجحاً فى رياضتى.					
١٧-قبل اشتراكي فى المنافسة لا انشغل فى التفكير عما يمكــن أن يحــدث فــى المنافسة أو عن نتائجها .					
١٨-أحاول بكــل أن أكــون أفضل لاعب .					
١٩-أستطيع أن أكون هادئــا فى اللحظات التى تســبق المنافسة مباشرة.					
٢٠-هدفى هو أن أكون مميزاً فى رياضتى .					

المعاملات العلمية من مصممى المقياس :

أولاً الصدق :

تم إيجاد الصدق المرتبط بالمحك عن طريق ارتباط درجات بُعد دافع تجنب الفشل مع اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) بعد تطبيقهما معا على عينة قوامها ١٥٨ رياضيا والتى بلغت ٠,٦٥ وارتباط درجات بُعد دافع إنجاز النجاح مع درجات مقياس (مهربيان للحاجة للإنجاز) والذى بلغ ٠,٣٣ وارتباط درجات بُعد دافع القدرة مع درجات " مقياس المسطرة " وقائمة كاليفورنيا النفسية والتى بلغت ٠,٣٢ .

كما أشارت نتائج تطبيق القائمة على ٤٦٣ رياضياً إلى قدرتها على التمييز بين الرياضيين المتفوقين والرياضيين الأقل تفوقا طبقا لأداء المدربين بنسبة حوالى ٧١ % ، ومن ناحية أخرى أشارت نتائج تطبيق القائمة على ١٣٢ طالبا رياضيا من المدارس الثانوية مع تطبيق مقياس المرغوبين الاجتماعية فى نفس الوقت عن عدم وجود علاقة إرتباطية .

ثانياً الثبات :

باستخدام معامل ألفا على عينات من الرياضيين بلغت (٧٦٤) رياضياً ، (٢٥٣) رياضية تم التوصل إلى المعاملات التالية :

٠,٧٦ بالنسبة لبُعد القدرة ، ٠,٧٨ لبُعد دافع إنجاز النجاح ، ٠,٧٦ لبُعد تجنب الفشل ، كما أسفر تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بعد ٨ أسابيع على (٤٦) رياضيا على النتائج التالية :

٠,٧٥ لبُعد القدرة ، ٠,٦٩ لبُعد دافع النجاح ، ٠,٦١ لبُعد دافع تجنب الفشل.

- التصحيح :

عبارات بُعد دافع إنجاز النجاح هى :

٢ / ٤ / ٦ / ٨ / ١٠ / ١٢ / ١٤ / ١٦ / ١٨ / ٢٠ وكلها عبارات إيجابية فى اتجاه البُعد فيما عدا العبارات رقم ٤ / ٨ / ١٤ فهى عبارات فى عكس اتجاه البُعد ، **وعبارات تجنب الفشل (الخوف من الفشل) هى :**

١ / ٣ / ٥ / ٧ / ٩ / ١١ / ١٣ / ١٥ / ١٧ / ١٩ وكلها عبارات إيجابية فى اتجاه البُعد فيما عدا العبارات رقم ١١ / ١٧ / ١٩ فهى عبارات فى عكس اتجاه البُعد .

ويتم تصحيح عبارات كل بُعد على حده طبقاً لما يلى :

العبارات فى اتجاه البُعد تصحح كما يلى :

بدرجة كبيرة جداً = ٥ درجات

بدرجة كبيرة = ٤ درجات

بدرجة متوسطة = ٣ درجات

بدرجة قليلة = ٢ درجة

بدرجة قليلة جداً = ١ درجة

أما العبارات فى عكس اتجاه البُعد فيتم تصحيحها كما يلى :

بدرجة كبيرة جداً = ١ درجة

بدرجة كبيرة = ٢ درجة

بدرجة متوسطة = ٣ درجات

بدرجة قليلة = ٤ درجات

بدرجة قليلة جداً = ٥ درجات

(٣١: ١٨١- ١٨٥)

ملحق (٧)

قائمة سمة الثقة الرياضية

ملحق (٧)

قائمة سمة الثقة الرياضية

الأســـــم :

الســـــن :

عزيزى اللاعب :

- حاول أن تفكر فى درجة ثقتك فى نفسك بصفة عامة عندما يتنافس فى المجال الرياضى .
- حاول أن تتصور أن هناك لاعباً أخر معروف لديك سواء فى فريقك أو فى فريق أخر بأنه يتميز بأعلى درجة من الثقة فى النفس فى المجال الرياضى (أى يستحق الدرجة العظمى وهى ٩ درجات) .
- والمطلوب منك أن تحدد الدرجة التى تستحقها بالمقارنة باللاعب الآخر والحاصل على الدرجة العظمى فى الثقة بالنفس فى مجال المنافسة الرياضية .
- والأن حاول أن تحدد درجتك التى تستحقها (من ١ - ٩ درجات) فى المواقف التالية المرتبطة بالمنافسة الرياضية ، والتى تشير إلى درجة ثقتك فى نفسك بصفة عامة عندما تتنافس فى المجال الرياضى بالمقارنة بدرجة اللاعب الآخر لمميز بالثقة بالنفس .
- وحاول أن تحدد بكل صدق وأمانة الدرجة التى تستحقها فعلاً بالمقارنة بالزميل الآخر ، ولا تحاول أن تحدد الدرجة التى تتمنى أن تحصل عليها .

قائمة سمة الثقة الرياضية
تصميم : " روبين فيلي "
تعريب : محمد حسن علاوى

* أرسم دائرة حول الرقم الذى تعتقد أنك تستحقه فعلاً فى ثقتك بنفسك فـــى المواقـــف التنافسية التالية بالمقارنة باللاعب المثالى – من وجهه نظــرك – والــذى يســتحق الدرجة القصوى في الثقة بالنفس في المجال الرياضي والتي تبلغ ٩ درجات .

م	العبـــــــــــارات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية .									
٢	فى القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية .									
٣	فى القدرة على الأداء فى لمنافسة تحت الضغوط العصبية .									
٤	في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة .									
٥	فى القدرة على التركز بصوة جيدة لكى أحقق النجاح .									
٦	في القدرة على التكييف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة .									
٧	فى القدرة على إنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة.									
٨	في القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة .									
٩	في القدرة على أن يستمر نجاحي .									
١٠	فى القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة .									
١١	في القدرة على مواجهة التحدى أثناء المنافسة .									
١٢	فى القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني .									
١٣	فى القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامى بأداء فاشل .									

المعاملات العلمية من مصممى المقياس

أولا الصدق :

تم التحقق من الصدق المرتبط بالمحك (الصدق التلازمى)عند تطبيق القائمة مع بعض المحكات الأخرى مثل اختبار قلق المنافسة (SCAT) ومقياس فاعلية الذات البدنية ، ومقياس " دوتر " للتحكم الداخلى - الخارجي ومقياس روزنبرج لتقدير الذات على عينة قوامها ١٩٩ لاعباً رياضياً ، كما تم التحقق من صدق التكوين الفرضى للقائمة على افتراض القدرة على التنبؤ بحالة الثقة الرياضية قبل وبعد المنافسة الرياضية بالإضافة إلى بعض النتائج الذاتية للأداء لدى ٤٨ لاعباً من لاعبى الجمباز .

ثانياً الثبات :

بلغ معامل ألفا ٠,٩٣ عند تطبيق القائمة على عينة قوامها ١٠٩ تلاميذ رياضيين بالمدارس الثانوية ، ١١٠ رياضياً جامعياً ، كما بلغ معامل استقرار القائمة عند إعادة تطبيقها على نفس العينات السابقة ٠,٨٦ بعد يوم واحد ، ٠,٨٩ بعد أسبوع ، بعد شهر من التطبيق الأول .

التصحيح :

يتم جمع الدرجات التى حددها اللاعب فى جميع العبارات وكلما أقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة العظمى وقدرها (١١٧) كلما تميز اللاعب بدرجة أكبر من سمة الثقة الرياضية (٣١: ٥٥-٥٩) .

ملحق (٨)

البرنامج المقتـــــرح

ملحق(٨)
البرنامج المقترح

م	أجـــزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ١ ، ٢ الهدف : بدني ، مهاري			
		شدة	عدد	راحة	تكرار
١	**الإحمـــــــاء:**				
	- الجري حول ملعب كرة اليد.	٥٥%	١٠	-	١
	-الإطـــــالات. ملحق (٩)				
أولا	**اللياقة البدنية :**				
٣	**الســــرعة:**				
	- العدو ١٥م بأقصى سرعة ذهاباً وإياباً.	٥٥%	٢	٣٠ث	٣
	- (وقوف) الرجل أماماً مواجهاً للحائط على بعد ٣م، تمرير كرة يد بالذراعين من خلف الرأس.	٥٥%	١٠	٣٠ث	٣
٤	**القوة العضلية:**				
	- (انبطاح مائل) معدل للبنات ثني ومد الذراعين مع مراعاة اتجاه مشطي اليدين للأمام.	٥٥%	١٠	٣٠ث	٣
	- (رقود على البطن) تشبيك الأيدي خلف الرأس مـع تثبيت الزميلة للقدمين خلفا، رفع الجذع عاليـا ثـم النزول للمس الصدر للأرض.	٥٥%	١٠	٣٠ث	٣
	- (وقوف) الظهر مواجه للحائط تشبيك الأيدي خلـف الرأس ثنى ومد الرجلين.	٥٥%	١٠	٣٠ث	٣
٥	**الرشـــاقة:** - الجري ٤٠م مع تغير الاتجاهات(يميناً ويساراً) بطول الملعب (ذهابا وإيابا).	٥٥%	١	٣٠ث	٣
٦	**التـــوافق:**				
	- (وقوف) الرجلين فتحاً، مسك الكرة بإحدى اليـدين تمرير الكرة بالرسغ إلي اليد الأخرى فـى شـكل قوس لأعلي.	٥٥%	١٠	٣٠ث	٣
	(وقوف) الوثب بالقدمين معاً داخل الطوق ثم الوثـب خارج الطوق جانباً فتحا ثم الوثـب مـرة أخـرى داخل الطوق بالقدمين معا ثم الوثب للأمام ضـما ويكرر الأداء فى ثلاث أطواق.	٥٥%	٥	٣٠ث	٣

م	أجـــزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ١ ، ٢ شدة	عدد	راحة	تكرار
ثانيا	الأداء المهاري :				
١	التمــــرير:				
	- التمرير على الحائط باليد اليمنى ثم اليـــد اليســرى على بعد ٣م.	٥٥%	١٠	٣٠ث	٣
٢	التنطيط:				
	- التنطيط ٢٠م ذهاباً وإياباً.	٥٥%	٣	٣٠ث	٣
٣	التصـــــويب:				
	- التصويب بالوثب الطويل من مراكز اللعب المختلفة.	٥٥%	٥	٣٠ث	٥
٤	الـــــدفاع:				
	- تحركات دفاعية (فردية) :				
	- الوقوف على خط الــ٦م التحرك الــدفاعي للأمـــام لخط الـــ٩م ثم النزول جانبا لخط الـــ٦م	٥٥%	١٠	٣٠ث	٣
	- تهـــــدئة(٢ق).				

م	أجـــزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ٣ ، ٤ الهدف : بدني ، مهاري شدة	عدد	راحة	تكرار
١-	الإحمـــــاء :				
	- الجري حول ملعب كرة اليد	٦٥%	١٢	-	١
٢	- الاطـــــالات. ملحق(٩)				
	اللياقة البدنية :				
١	الســـرعة :				
	- العدو ٣٠م بأقصى سرعة ذهاباً وإياباً	٦٥%	٢	١ق	٣
	- (من وضع الجثو) تمرير الكرة على الحائط بالذراعين من خلف الرأس.	٦٥%	١٥	١ق	٥
٢	القـــــوة العضلية :				
	- (وقوف) مواجهاً للزميلة على بعد ٣م، تمرير كـــرة طبية زنة (٢كجم) من خلف الرأس.	٦٥%	١٠	١ق	٣

م	أجـــزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ٣ ، ٤			
		شدة	عدد	راحة	تكرار
	- (وقوف. فتحاً) الظهر مواجه كل زميلتين على بعد ١م ، رفع احدهما الذراعين عالياً، الرجوع للخلف تسليم الكرة للزميلة عالياً ثم ثنـى الجـذع للأمـام وتسليم الكرة بين الرجلين.	٦٥%	١٠	١ق	٣
	- (جلوس طولا) الرجلين متباعدتين السـند باليـدين خلفا، كرة طبية زنة(٢كجم)بـين القـدمين رفـع الرجلين بالثقل.	٦٥%	١٠	١ق	٣
٣	**الرشــاقة :**				
	- الجري بين الأقماع لمسافة ٢٠م ذهاباً وإياباً.	٦٥%	٣	١ق	٣
٤	**التـــوافق:**				
	- (وقوف) مواجه كل زميلتين على بعـد ٣م ، كـل زميلة ممسكة بكرة القيام بالتمرير والاستلام فى آن واحد.	٦٥%	٢٠	١ق	٣
	- (وقوف) الوثب بالقدم اليمنى أماماً ثـم جانبـاً ثـم النزول على القدم اليسرى والوثب أماماً ثم جانباً	٦٥%	١٠	١ق	٣
ثانيا	**الأداء المهاري**				
١-	**التمرير :**				
	- التمرير بين الزميلتين بالحركة المسـافة بينهمـا ٥ أمتار .	٦٥%	١٠	١ق	٣
	- كل لاعبتين وقوف مواجه على خط جانبي الملعـب (تمرير واستلام الكرة من الوثب على قدم الارتقاء)	٦٥%	١٠	١ق	٣
	- التمرير بين الزميلتين بطول الملعب ذهابا وإياباً	٦٥%	٥	١ق	٢
٢-	**التنطيط :**				
	- التنطيط ٤٠م ذهاباً وإياباً .	٦٥%	٤	١ق	٢

م	أجـــزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ٣ ، ٤ شدة	عدد	راحة	تكرار
		شدة	عدد	راحة	تكرار
	- التصويب بالجرى من مراكز الخط الخلفى .	٦٥%	٥	١ق	٥
	- التصويب بالوثب الطويل من مراكز اللعب المختلفة لجميع اللاعبات .				
	- تدريب مركب رقم (١) أ ، ب ، ج ص ـــــــ	٦٥%	١٠	١ق	٣
٤-	**الدفاع :**				
	- **تحركات دفاعية (فردية) :**				
	- وضع ثلاث أقماع على شكل مثلث المسافة بين الاقماع ٣ أمتار تقوم اللاعبين بالوقوف عند أحد الاقماع عمل خطوات دفاعية جانبية للقمع الثانى ثم الرجوع للقمع الأول ثم الصعود للقمع الثالث والنزول للقمع الثانى ويكرر	٦٥%	٥	١ق	٣
	- وقوف كل لاعبتان أحدهما مهاجم والأخرى مدافع ، القيام بعمل خداع ومحاولة التعدية وقيام اللاعبة المدافعة بمنع المهاجمة من التعدية ويتم الأداء بالتبادل .	٦٥%	٥	١ق	٣
	- **تهـدئة (٢ق)**				

م	أجـــزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ٥ ، ٦ الهدف : مهاري ، معرفى			
		شدة	عدد	راحة	تكرار
١-	**الاحماء :**				
	- الجرى حول الملعب .	٧٠%	١٥	-	١
	الاطالات : ملحق (٩)				
أولا	**اللياقة البدنية**				
	- يكرر الاسبوع الأول والثاني مع زيادة الشدة إلى ٦٠% وزيادة التكرار إلى (٤) تكرارات مع تثبيت العدد والراحة				
ثانيا	**الاداء المهاري**				
١-	**التمرير :**				
	- التمرير مع الزميلة بطول الملعب(ذهابا وايابا) أحدهما كرباجى والأخرى بندولي .	٧٠%	١٠	٣٠ث	٢
	- تمرير الكرة مع الزميلة مع عمل خداع	٧٠%	١٠	٣٠ث	٢

م	أجـــزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ٥ ، ٦			
		شدة	عدد	راحة	تكرار
٢-	**التنطيط :**				
	- التنطيط فى خط مستقيم لمسافة ١٠م ثم التنطيط بين الاقماع لمسافة ٢٠م ثم التنطيط مرة أخرى فى خـط مستقيم ١٠م (ذهابا وإيابا)	٧٠%	١	٣٠ث	٢
	- رمي الكرة للأمام ثم الجري لاستلامها وعمل دربل حتى خط المرمى المقابل (ذهابًا وإيابًا)	٧٠%	٢	٣٠ث	٢
٣-	**التصويب :**				
	- التصويب بالوثب الطويل علـى زوايـا المرمـى (العليا والسفلى) يتم أداء التصويب على الزاويـة الواحدة (٤مرات) .	٧٠%	١٦	١ق	٢
	- تدريبات متنوعة للهجوم من مراكز اللعب صـ				
	- التصويب بالسقوط مـن مراكـز الخـط الأمـامي (للزاويتين السفليتين) يـتم أداء التصـويب (٥) مرات .	٧٠%	١٠	١ق	١
	- وضع أقماع على منطقة الـ ٩ أمتار فـي مراكـز اللعب المختلفة تقوم كل لاعبة بعمل خـداع أمـام القمع ثم التصويب.	٧٠%	١٠	١ق	١
٤-	**الدفاع :**				
	تحركات دفاعية (ثنائية) :				
	- كل لاعبتان المسافة بينهما (٢) متر يتم ربطهما معاً بحبل مطاطي . تقوم إحدى اللاعبـات مـن خـط الــ٦م إلى الجرى للأمام لخط الـ ٦ أمتار وأخـذ وضع الدفاع علـى أن تقـوم اللاعبـة الأخـرى بالتغطية مائلا جانبا ويكرر الأداء للاعبة الأخرى وهكذا	٧٠%	١٠	١ق	٢
	- مدافعان أحداهما على خط الـ ٦ أمتـار والآخـر على خط الـ ٦ أمتار يقف بـاقي الفريـق فـي مجموعة عند منتصف الملعب ، تقوم اللاعبة بعمل الخداع ضد المدافع على خط الــ٩ أمتـار ثـم محاولة التعدية ، ويكرر الأداء على خـط الــ ٦ أمتار وهكذا .				
	- تهدئة (٢ق)				

م	أجـــزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ٧ الهدف : خططى ، نفسي			
		شدة	عدد	راحة	تكرار
١-	**الاحماء :** الجرى حول الملعب الاطالات : ملحق (٩)	%٧٥	٢٠	-	١
أولا	**اللياقة البدنية**				
١-	**السرعة :**				
	(وقوف) الجري بخطوات سريعة قصيرة في المكان ثم للأمام والخلف ثم يمينا ويسارًا	%٥٠	٢	٣٠ث	٢
	- العدو مسافة ١٥م بأقصى سرعة	%٥٠	٤	٣٠ث	٢
٢-	**القدرة العضلية :**				
	- رمى كرة طبية زنة (١كجم) لأبعد مسافة .	%٦٥	١٠	٣٠ث	٣
.	- (وقوف) مواجه المقعد السويدى - الصعود على المقعد بالتبادل (اليمنى ثم اليسرى) .	%٦٥	١٠	٣٠ث	٣
٣-	**التحمل العضلي :**				
	- (انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين النزول بالكتفين فقط ، والسند بالحوض على المقعد السويدى .	%٧٠	٢٠	١ق	٣
	- (رقود على الظهر) ثنى الجذع أماماً ولمس القدمين باليدين.	%٧٠	٢٠	١ق	٣
	- الوثب العمودى مع مراعاة فرد الامشاط والركبتين.	%٧٠	٢٠	١ق	٣
ثانيا	**الأداء المهاري**				
١-	**التمرير :**				
	- التمرير (كرباجي - بندولي) بطول الملعب (ذهابا وايابا)	%٧٠	١٠	٣٠ث	٢
	- التمرير بالوثب عاليا مع تغير الاتجاه .	%٧٠	٥	٣٠ث	٢
٢-	**التنطيط :**				
	- التنطيط على خطوط الملعب بأكمله	%٧٠	١	٣٠ث	٣

م	أجـــزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ٧ شدة	عدد	راحة	تكرار
٣-	التصويب :				
	- التصويب بالوثب عاليا من مراكز الخط الخلفى.	٧٠%	١٠	١ق	٣
	- التصويب بالسقوط من مراكز الخط الامامى .	٧٠%	١٠	١ق	١
	- الهجوم الخاطف (١ / صفر)	٧٠%	٥	١ق	٢
٤-	الخداع :				
	- أداء الخداع بالكرة (بسيط) من مراكز اللعـب مـع وجود مدافع سلبي ثم إيجابي	٥٥%	١٠	٣٠ث	٥
٥-	الدفاع :				
	تحركات دفاعية (ثنائية) :				
	- تقسم اللاعبات تبعا لمراكـزهن كـل مهـاجمتين والمدافعتين ضدهم فى المكان الصحيح لمراكـزهن تقوم المهاجمتان بالتمرير والقطع وتبادل المراكـز والتدافع المدافعتان .	٧٠%	١٠	١ق	٢
	تحركات دفاعية (ثلاثية) :				
	- كل ثلاث لاعبات المسافة بينهم (٢م) يـتم ربطهـم معا بحبل مطاطى . تقوم احدى اللاعبات بالجرى من خط الـ٦ م إلى خط الـ ٩ أمتـار علـى أن تقـوم اللاعبتين الأخرتين بالتغطية خلفها مائلا جانبا. علـى أن يكرر الأداء لباقى اللاعبات .	٧٠%	١٠	١ق	٢
٦-	تهدئة (٢ ق)				

م	أجـــزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ٨ ، ٩ الهدف : خططى ، نفسي شدة	عدد	راحة	تكرار
١-	الاحماء :				
	- الجرى حول الملعب	٧٥%	٢٠	-	١
٢-	الاطالات . ملحق (٩)				
أولا	اللياقة البدنية :				
	- يكرر الاسبوع السابع ، مع زيادة الشدة لتـدريبات القدرة العضلية إلى ٨٠% مع زيادة عـدد مـرات الأداء إلى (٢٠) مرة وزيادة الراحة إلى (١) ق				

م	أجـــزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ٨ ، ٩			
		شدة	عدد	راحة	تكرار
ثانيا	**الأداء المهارى :**				
١-	**التمرير :**				
	- التمرير (كرباجى - بنـدولي) بطـول الملعـب (ذهابا وإيابا) .	٥٥%	٤	٣٠ث	٢
	- كل لاعبتان في مركزين متجاورين القيام بـالتمرير والاستلام سريعًا مع عمل الضغط للأمام	٥٥%	١٥	٣٠ث	٣
	- نفس التدريب السابق مع زيادة عدد اللاعبات إلـى ثلاث لاعبات .	٥٥%	١٥	٣٠ث	٣
٢-	**التنطيـط :**				
	- التنطيط ٤٠م بطول الملعب بأقصى سرعة (ذهابـاً وإيابا) .	٥٥%	٢	٣٠ث	٢
٣-	**التصويب :**				
	- التصويب بالوثب الطويـل مـن مراكـز اللعـب المختلفة.	٥٥%	١٠	٣٠ث	٢
	- التصويب بالسقوط .	٥٥%	١٠	٣٠ث	٢
	- التصويب بالوثب العالي .	٥٥%	١٠	٣٠ث	٢
	- وضع ثلاث حواجز مقلوبة من خط الـــ ٩ أمتـار وحتى خط المنتصف ، يقسم الفريق إلى مجموعتين متساويتين ، القيام بالوثـب مـن فـوق الحـواجز بالقدمين معًا ثم التصويب بالوثب الطويل.	٥٥%	٥	٣٠ث	٢
٤-	**الدفاع :**				
	تحركات دفاعية (فردية) :				
	- التحرك للأمام وللجانب بين خطى الـ٦م ، الــــ٩م تبعا لمراكز اللعب .	٥٥%	١٠	٣٠ث	٢
	يكرر السابق مع وجود مهاجم فى كل مركز .				
٥-	**الهجوم الخاطف :**				
	- (١/٠) مع التصويب بالوثب الطويل .	٧٠%	١	٣٠ث	٣
	- (٢/١) مع وجود مدافع فى منتصف الملعب	٧٠%	١	٣٠ث	٣

م	أجــــزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ٨ ، ٩			
		شدة	عدد	راحة	تكرار
٦-	مباراة مصغرة بين الفريق (١٠) هجمات لكل فريــق على نصف ملعب .	٧٥%	١	١ق	٢
	تهــــدئة (٢ق) .				

م	أجــــزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ١٠ الهدف : مهاري ، معرفي			
		شدة	عدد	راحة	تكرار
١-	**الاحماء :** الجرى حول الملعب :	٥٥%	١٠	-	١
٢-	الاطالات : ملحق (٩)				
أولا	**اللياقة البدنية :**				
١-	السرعة - العدو ٤٠م بأقصى سرعة	٦٥%	١	٣٠ث	٣
٢-	القدرة العضلية - (وقوف - فتحا) عند نهاية المقعد السـويدى تبـادل الصعود والهبوط مع ثنـى الـركبتين علـى المقعـد السويدي مع التقدم للأمام	٦٥%	٤	١ق	٢
ثانيا	**الأداء المهاري**				
١-	**التمرير :**				
	- التمرير (كرباجى - بندولي) بطول الملعب	٦٠%	٢	٣٠ث	٣
	- التمرير مع الوثب عاليا وتغير الاتجاه .	٦٠%	٢	٣٠ث	٣
	- التمرير مع تفويت الكرة للزميلة ثم التصويب .	٦٠%	٢	٣٠ث	٣
٢-	**التنطيط :** - كل لاعبتان ممسكة بالكرة مبتدئة من خط المرمـى عمل تنطيط حتى منتصف الملعب ثم عمل تنطـيط بكرة الزميلة من التنطيط حتى نهاية الملعـب فـى الاتجاه الأخر .	٦٠%	٢	٣٠ث	٣

م	أجـــزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ١٠			
		شدة	عدد	راحة	تكرار
٣-	**التصويب :**				
	- التمرير بين اللاعبتان ثم تفويت احدهما الكرة للزميلة على ان تقوم الاخرى بالتصويب بالوثب العالي .	٧٠%	١	٣٠ث	٥
	- عمل سلسله (ضغط) مع القيام بالتصويب بالوثب الطويل لمراكز الخط الأمامي والتصويب بالوثب العالي لمراكز الخط الخلفي.	٧٠%	٥	٣٠ث	٥
	- يكرر نفس التدريب مع وجود مدافعين.	٧٠%	٥	٣٠ث	٥
	- تدريبات متنوعة للهجوم مع تغيير المراكز والحجز والقطع ص٨/٢٣٣				
٤-	**الدفاع :**				
	- تمرير الكرة بين مراكز اللعب مع الضغط للأمام . دفاع ايجابي بالمقابلة للأمام والتغطية للجانب (وتبادل الأداء) .	٧٥%	٥	٣٠ث	٣
٥-	مباراة مع فريق ناشئات تحت ١٤ سنة لمدة ٢٠ق (على شوطين) .	٨٥%	١	٣ق	٢
	- تهدئة (٢ق)				

م	أجـــزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ١١ الهدف : مهارى ، خططى			
		شدة	عدد	راحة	تكرار
١-	**الإحماء**				
	الجري حول ملعب كرة اليد	٧٥%	٢٠	-	١
	- الإطالات ملحق (٩)				
أولا	**اللياقة البدنية :**				
١-	**السرعة :**				
	- العدو بأقصى سرعة ٢٠ م	٥٥%	٢	٣٠ث	٢
	- العدو بأقصى سرعة ٤٠ م	٥٥%	١	٣٠ث	٣

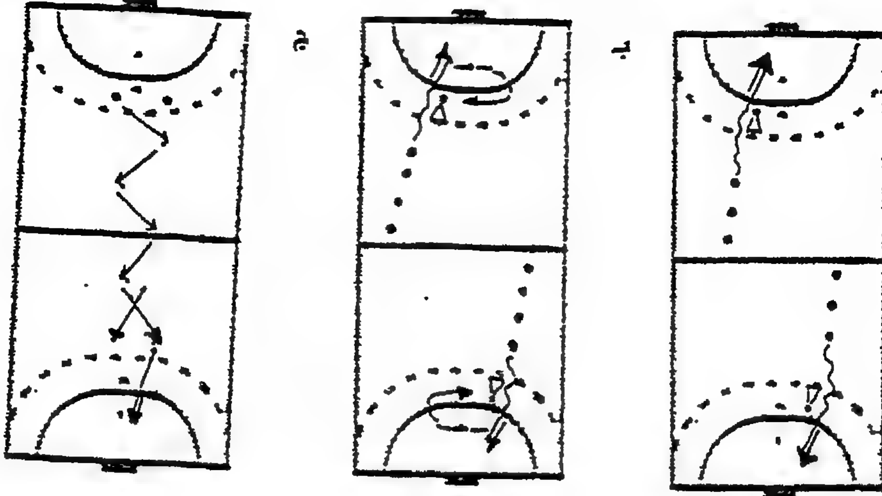
م	أجـــزاء الوحدة التدريبية	الأسبوع ١١			
		شدة	عدد	راحة	تكرار
ثانيًا	**الأداء المهاري :**				
١-	**التمرير :**				
	- كل ٣ لاعبات على هيئة مثلث ، ومع كل لاعبة كرة تمرير الكرة إلى اللاعبة المجاورة	٦٥%	١٠	٣٠ث	٣
	- كل ثلاث لاعبات أحدهما في الوسـط واللاعبتـان الأخرتان على جانبي الملعـب ، التمريـر بطـول الملعب ذهابًا وإيابًا.	٦٥%	١٠	٣٠ث	٣
٢-	**التنطيط**				
	- تثبيت الكرة على خط ٦ متر ، والبـدء مـن خـط المرمى ، الجري بأقصى سرعة للأمام ولمس الكرة ثم الرجوع للخلف وعند إعطـاء الإشـارة تقـوم اللاعبة بالتقاط الكرة ثم عمل تنطيط لأخر الملعب.	٦٥%	١	٣٠ث	٣
٣-	**التصويب :**				
	- يقسم الفريق إلى مجموعتين متساويتين على نصـفى الملعب ، تقف اللاعبات فى مراكز الظهير والجناح عمل تمرير ثم تفويت والتصويب .	٦٥%	٥	٣٠ث	٣
٤-	**الخداع :**				
	- كل لاعبتان في مركزي الجناح والظهير أحـداهما مهاجم والأخرى مدافع ، تقوم اللاعبـة المهاجمـة بعمل خداع وتقوم اللاعبة المدافعة بالـدفاع علـى الخداع.	٦٥%	٣	٣٠ث	٣
٥-	**الدفاع :**				
	- تحركات دفاعية ثلاثية:				
	- عمل دفاع ثلاثي مع وجود ثلاث مهـاجمين ويـتم الأداء بالتبادل.	٦٥%	٥	٣٠ث	٣
	- مباراة مع فريق ناشئين تحت ١٣ سـنة لمـدة ٢٠ دقيقة (على شوطين).	٨٥%	١	٣ق	٢
	- تهدئة (٢ ق).				

تمرير . تفويت .
تنطيط .
سير اللاعب . مدافع .
حجز . مهاجم .
الرجوع للدفاع . خداع .

الأسبوع ٣ ، ٤

تدريب مركب رقم (١) أ ، ب ، ج

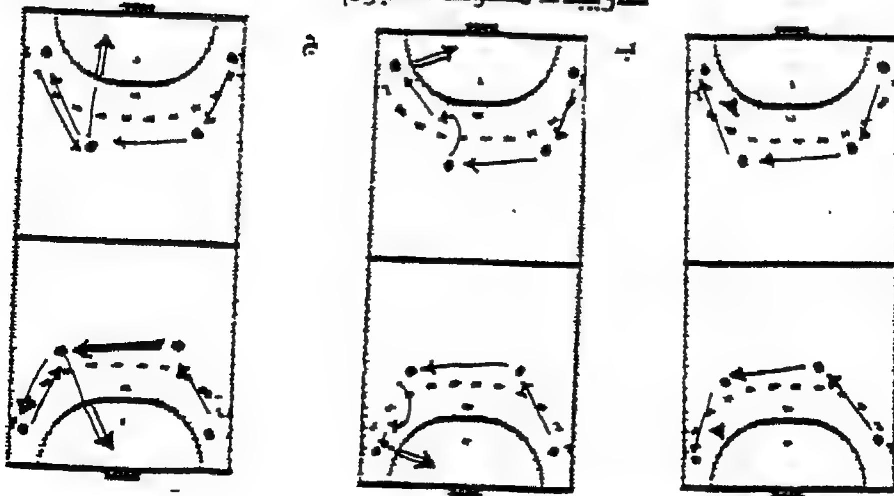
أ ب ج



يؤدى التدريب بأجزائه الثلاثة متتالية

تدريبات متنوعة للهجوم

أ ب ج

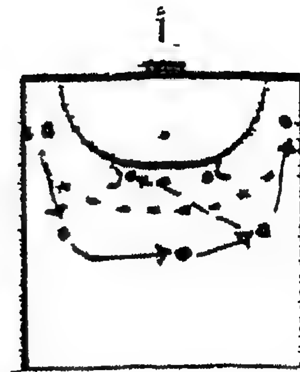


تؤدى تدريبات النصف العلوي من الملعب (من الجناح الأيمن) .

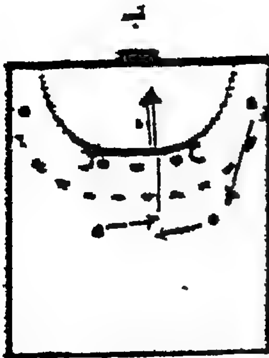
تؤدى تدريبات النصف السفلي من الملعب (من الجناح الأيسر)

٨/٢٣٣

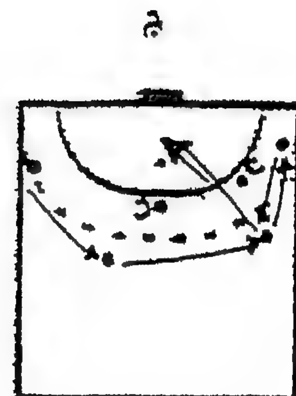
أ



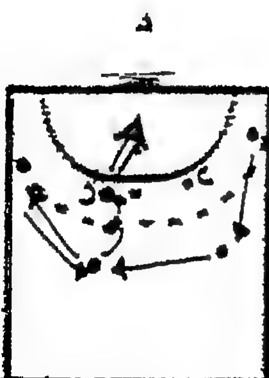
ب



ج



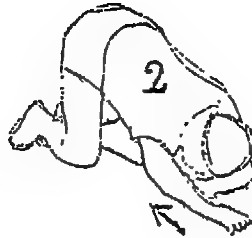
د

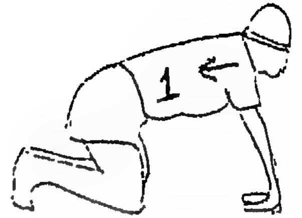


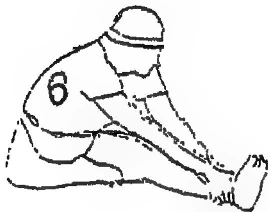
ملحق (٩)

الاطـــالات

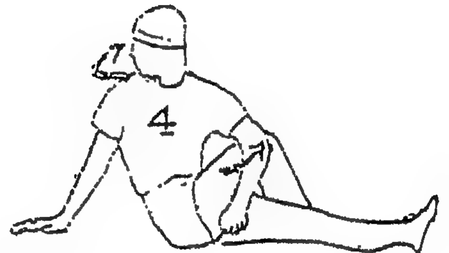

3

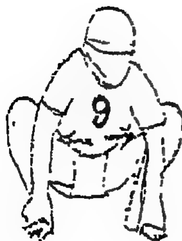

2


1


6

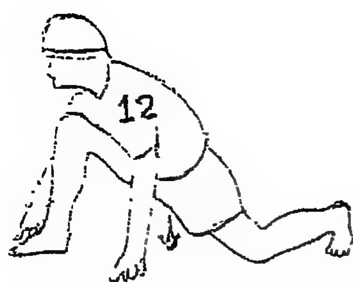

5


4


9


8

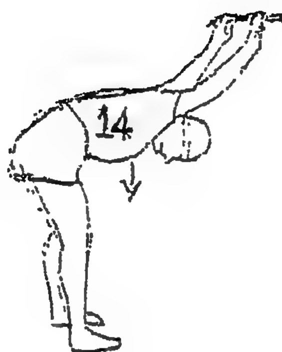

7

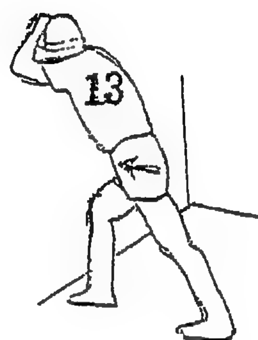

12


11


10


15


14


13


18


17


16



كلية التربية الرياضية للبنات

قســـم الألـــعاب

برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره على الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لناشئات كرة اليد

بحث مقدم من

علا حسن حسين أبو العلا

مدرس مساعد بقسم الألعاب

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

إشـــراف

دكتور/ لواحظ فيدال خليله

أستاذ متفرغ ورئيس قسم الألعاب" سابقاً "

بكلية التربية الرياضية للبنات

جامعة حلوان

دكتور / ثناء عبد الحميد عمارة

أستاذ ورئيس قسم الألعاب" سابقاً "

بكلية التربية الرياضية للبنات

جامعة حلوان

دكتور / سحر محمد جوهر

أستـــاذ مســـاعد بقســـم الألـــعاب

كلية التربية الرياضية للبنات

جامعة حلوان

القاهرة

١٤٢٤ هـ - ٢٠٠٤ م

ملخص البحث

أولا : الملخص باللغة العربية

ثانيا : الملخص باللغة الاجنبية

ملخص البحث باللغة العربية

مدخل :

يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، ولتحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكافئة .

فاستمرار في العملية التدريبية يؤدى إلى حدوث بعض الاستجابات الفسيولوجية الإيجابية نتيجة لقدرة الجسم على الاستجابة للمثيرات التدريبية المنتظمة،مما يزيد من قدرة اللاعب على تحمل متطلبات التدريب وبالتالي استمرار الارتقاء بالمستوى نتيجة لعمليات التكيف التي تحدث لأجهزة الجسم المختلفة .

لذا يجب الاهتمام بالتأثيرات الفسيولوجية الناتجة عن التدريب الرياضي على اللاعبين،حيث يمكن تقنين الأحمال التدريبية المناسبة من حيث (الشدة ، الحجم) وذلك لضمان التأثير الإيجابي على اللاعبين والذي يظهر في تطور وارتقاء الجوانب البدنية والمهارية والخططية للاعبين .

مشكلة البحث وأهميته:

من خلال خبرة الباحثة كلاعبة بالنادي الأهلي والفريق القومي وعملها كمدربة لناشئات كرة اليد مواليد (١٩٨٩) سنة لاحظت بعض التغيرات التي طرأت عليهن نتيجة لانتقالهن من مرحلة(اللعب على ملعب كرة اليد المصغرة وما يتبعه من قوانين خاصة بتلك المرحلة السنية)إلي مرحلة (اللعب على ملعب كرة اليد الكبير بالقوانين الخاصة به)

ومما سبق ومن خلال هذا التغير الحادث والناتج عن الانتقال من مرحلة إلي مرحلة ومن ملعب كرة اليد الصغير للعب على الملعب الكبير بكل ما طرأ عليه من تغير في مساحة الملعب وزمن المباراة وعدد الأشواط،وكذلك عدد لاعبات الفريق والقوانين الخاصة والمحددة من قبل الاتحاد المصري لكرة اليد والتي تحكم اللعب والحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعبات المصاحبة لهذا التغير والتي نتج عنها انخفاض المستوى البدني والمهاري وبالتالي الهبوط المفاجئ للكفاءة البدنية،وما ترتب علي ذلك من تأثر النواحي النفسية وفقدان الثقة بالنفس والشعور بعدم الرغبة والدافع للإنجاز لديهن، ظهرت فكرة هذا البحث والتي تهدف إلي وضع برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري والتعرف على تأثيره على الكفاءة البدنية لديهن، وذلك من خلال قياس بعض المتغيرات الفسيولوجية وكذلك تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالأداء في تلك المرحلة الجديدة لديهن كالسمات الدافعية ودافع الإنجاز والثقة بالنفس لما لها من تأثير على مستوى الأداء.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلي :

١- تصميم برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهارى للناشئات مواليد (١٩٨٩) .

٢-التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على كل من :

أ- اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد وتشمل(القوة،القدرة،السرعة،الرشاقة، المرونة) .

ب- الأداء المهاري في كرة اليد ويشمل(التمرير ،التنطيط،التصويب، الخداع).

ج- الكفاءة البدنية للاعبة وتشمل(التهوية الرئوية،معدل التنفس،حجم التنفس ، معدل النبض،السعة الحيوية،الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين).

د- بعض المتغيرات النفسية للاعبة وتشمل(السمات الدافعية ، دافع الإنجاز ، الثقة الرياضية).

فروض البحث:

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح للياقة البدنية والأداء المهارى للناشئات مواليد سنة (١٩٨٩) تأثيراً إيجابياً على كل من :

أ-اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد وتشمل(القوة ،القدرة ، السرعة ، الرشاقة المرونة).

ب -الأداء المهاري في كرة اليد ويشمل(التمرير ، التنطيط ، التصويب ، الخداع).

ج- الكفاءة البدنية للاعبة وتشمل(التهوية الرئوية ، معدل التنفس ، حجم التنفس ، معدل النبض ، السعة الحيوية ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين).

د- بعض المتغيرات النفسية للاعبة وتشمل(السمات الدافعية ، دافع الإنجاز ، الثقة الرياضية).

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي- البعدي لمجموعة واحدة،وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٢٠) لاعبة اخترن بالطريقة العمدية من ناشئات كرة اليد بنادي المعادى مواليد (١٩٨٩) تمثل(١٠%) من أندية منطقة القاهرة الكبري التي يبلغ عددها (١٠) أندية ومسجلات بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٠١/٢٠٠٢.

وقد وقع اختيار الباحثة على هذا النادي لأنها تقوم بتدريبه مما يسهل التعامل مع العينة .

وســـــائل جمـــع البيانات:

لجمع بيانات هذه الدراسة استعانت الباحثة بالآتي:

١- المراجع العربية والأجنبية والبحوث والدراسات السابقة.

٢- استمارات استطلاع رأي الخبراء:

٣- الاختبـــارات:

٤- البــــرنامج المقتـــرح.

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط .
- اختبار (ت).
- معدل التغير .
- قوة تأثير البرنامج .
- البرنامج الاحصائي (SPSS)

الإستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث واجراءاته وبعد التحليل الاحصائي أشارت النتـــائج إلى الآتي:

١ــ أثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا على جميع المتغيرات قيـــد البحـــث (عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري والكفاءة البدنيـــة والمتغيـــرات النفسية) حيث وجدت فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقيـــاس البعدي عند مستوى ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي.

٢ــ أشارت النسبة المئوية لمعدل التغير إلى تحسن نتائج القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث.

٣ــ أما قوة تأثير البرنامج فكانت عالية لجميع المتغيرات قيد البحث عدا قوة عضلات الظهر وقدرة الرجلين في عناصر اللياقة البدنية والعدوان مـــن

السمات الدافعية الرياضية والمتغيرات الثلاثة في مستوى قوة تأثير متوسط.

ثانياً : التوصيات :

١- ضرورة اهتمام الاتحاد المصري لكرة اليد بتخطيط برامج تدريبية مقننة وموضوعة على أسس علمية لرفع مستوى الناشئات فى كرة اليد سواء كان ذلك من حيث عناصر اللياقة البدنية أو الأداء المهارى أو الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية .

٢- اهتمام المدربين بتلك المرحلة السنية وذلك برفع الحالة البدنية بصفة عامة ، وبصفة خاصة رفع عناصر القوة والسرعة والقدرة والتحمل الدوري التنفسي باستخدام الأداء المهارى لما يترتب على ذلك من تحسن فى الكفاءة الوظيفية وبعض المتغيرات النفسية مثل السمات الدافعية ودافع الإنجاز والثقة بالنفس وذلك بالاستعانة بالاختبارات والمقاييس لكل متغير .

٣- ضرورة اهتمام المدربين :

أ - برفع مستوى الأداء المهارى للناشئات .

ب - بالفروق الفردية بين اللاعبات أثناء التدريب .

٤- وضع برامج تدريبية مقننة من قبل المدربين ومتابعة ذلك من خلال رؤساء الأجهزة الفنية بالأندية .

٥- إجراء دراسة مماثلة لفرق الناشئين مع مراعاة شمولها لجميع جوانب اللاعب .

to improvement in some psychological variables such as motive characters, motive to achievement, self-confidence by using tests and measurements for each variable.

[3] Coaches should consider the following:

1) Increasing skillful performances level.
2) Considering individual differences between players within training.
3) Conducting standardized training program by coaches, which should be followed up by chairman's of clubs technical devices.
4) Conducting a similar study on boys teams caring for considering all players sides.

[6] Changing rate.
[7] Power of program effect.

Conclusions:

Recommendations:

In light of aims & procedures of the research and through the statistical manipulation on the result revealed to the following:

(1) the suggested program affected positively on all variables on topics (physical fitness element , skill performance, physical efficiency & the psychological variables) where significant statistical differences were detected between pre- and post- measurement at 0.05 to the post-measurement.

(2) change ratios percentage revealed to the improvement of the post- measurement results than pre- measurement for all variables on topics.

(3) According to program effective power, were high for all variables on topics but not for back muscles power , legs strength in physical fitness, and concerning the psychological variables, Agree on as one of the sport motivate state along with the 3 other variables were in medium power of effectiveness.

[1] The Egyptian hand ball federation should consider planning for standardized training programs, designed on scientific bases to elevate hand ball youth levels, and that might be through physical fitness elements or skillful performance or the internal systems functional efficiency.

[2] Coaches should consider that age stage by increasing the physical statue in general and increasing elements of power, strength, speed, cardiovascular endurance specially, that by using skillful performance for it leads

- Girl's physical efficiency including (lungs ventilation, breathing rate, breathing volume, pulse rate, vital capacity & vo_2 max).
- Some psychological changes for the players (motive character, motive to achievement, motive to achievement, sport-confidence).

Methods of the research:

- The researcher had used the experimental method by designing pre-& post-measurement for one group, for it suits the nature of the research.
- Sample of the research: the sample included (20) hand ball girls, whom were chosen by purposive method from hand ball youth (12/ 13 years old) from ELMAADI club, born at 1989 and registered in the Egyptian hand ball federations documents for the sport session 2001/2002.

Tools of collecting data:

For collecting the data of the research, the following tools were used:

[1] Questionnaire for experts opinions.
[2] Tests 3 the suggested program.
[3] Arabic & foreign references, previous studies and researches.

Statistical manipulation:

- The researcher had used the following statistical manipulation:

The researcher had used the following statistical manipulation:

[1] Arithmetic mean.
[2] Standard deviation.
[3] Skewness coefficient.
[4] Coeffecient correlation.
[5] T – test.

[6] Changing rate.
[7] Power of program effect.

Conclusions:

Recommendations:

In light of aims & procedures of the research and through the statistical manipulation on the result revealed to the following:

(1) the suggested program affected positively on all variables on topics (physical fitness element , skill performance, physical efficiency & the psychological variables) where significant statistical differences were detected between pre- and post- measurement at 0.05 to the post-measurement.

(2) change ratios percentage revealed to the improvement of the post- measurement results than pre- measurement for all variables on topics.

(3) According to program effective power, were high for all variables on topics but not for back muscles power , legs strength in physical fitness, and concerning the psychological variables, Agree on as one of the sport motivate state along with the 3 other variables were in medium power of effectiveness.

[1] The Egyptian hand ball federation should consider planning for standardized training programs, designed on scientific bases to elevate hand ball youth levels, and that might be through physical fitness elements or skillful performance or the internal systems functional efficiency.

[2] Coaches should consider that age stage by increasing the physical statue in general and increasing elements of power, strength, speed, cardiovascular endurance specially, that by using skillful performance for it leads

- Girl's physical efficiency including (lungs ventilation, breathing rate, breathing volume, pulse rate, vital capacity & vo_2 max).
- Some psychological changes for the players (motive character, motive to achievement, motive to achievem-ent, sport-confidence).

Methods of the research:

- The researcher had used the experimental method by designing pre-& post-measurement for one group, for it suits the nature of the research.
- Sample of the research: the sample included (20) hand ball girls, whom were chosen by purposive method from hand ball youth (12/ 13 years old) from ELMAADI club, born at 1989 and registered in the Egyptian hand ball federations documents for the sport session 2001/2002.

Tools of collecting data:

For collecting the data of the research, the following tools were used:

[1] Questionnaire for experts opinions.
[2] Tests 3 the suggested program.
[3] Arabic & foreign references, previous studies and researches.

Statistical manipulation:

- The researcher had used the following statistical manipulation:

The researcher had used the following statistical manipulation:

[1] Arithmetic mean.
[2] Standard deviation.
[3] Skewness coefficient.
[4] Coeffecient correlation.
[5] T – test.

skills performance, recognizing it's effect on physical efficiency for the players through some physiological changes, also the effect of the suggested program on some psychological changes related to performance in that new stage such as motive characters, motive t achievement, self-confidence for it has that effect on performance level.

Aims of the research: The research aims to:

[1] Designing a suggested training program for physical fitness & skills performance for handball girls (12/13 years old).

[2] Recognizing the effect of the suggested training program on the following:

- Handball special physical fitness elements (power, strength, speed, agility & flexibility).
- Skillful performance in handball including (passing, drippling, shooting & faints).
- Girl's physical efficiency including (lungs ventilation, rate of breathing, breathing volume, pulse rate, vital capacity & vo_2 max).
- Some psychological changes for the players (motive characters, motive to achievement, sport confidence).

Hypothesis of the research:

[1] The suggested training program of physical fitness & skillful performance affects positively each of the following:

- Hand ball special physical fitness elements (power, strength, speed, agility & flexibility).
- Skillful performance in hand ball including (passing, drippling, shooting & fainting).

Research Summary

Introduction:

Sport training aims to reach the highest possible standard by the individual in some kind of sport activities, for achieving that aim, therefore, sport training seeks to develop physical, skill, tactical and psychological sides in equivalent way.

Continuing in the training process leads to the occurrence of some positive physiological responses as a result of body's ability to respond for regular training stimulants, which increases player's ability to tolerate training requirement, therefore developing the players level continue as a result of adaptation process at different body systems.

Thus, physiological effects should be considered, specially when resulting from sport training, where suitable training leads could be standardized as (intensity, volume) to guarantee the positive effect on players which is reflected in improving & developing physical, tactical and skills for players.

Problem of the research:

Throughout the experience of the researcher as a handball player in AL-AHLI club & the national team, also working as a trainer of handball girls (12 – 13 years old), the researcher noticed some changes occurred to the girls as a result of transferring from (playing mini-handball on mini coverts, followed by it's regulations concerning that age stage) to (playing on the official handball court, followed by it's regulations).

Therefore and through the previous changes resulting from transferring by every change in court size, match timing, bouts number, also number of participated players in the team and the specific laws and regulations issued by the Egyptian handball federation, the idea of the research revealed aiming to conducting a suggested training program of physical fitness &

Helwan University
Faculty of physical Education
For Girls
Games Department

Suggested Training Program for Physical Fitness Performance Skill and its Effect on Physical Work Capacity and some Psychological Variables for Handball Juniors

A Research Present By

OLA Hassan Hosien Abo Ella
Assistant Lecturer, Games Department

In partial fulfillment of the requirement for the degree of Doctor Of Philosophy of physical education

Supervised by

Dr. Lawahiz Vidal Kheliala
Prof. Handball Games Department
Faculty of physical Education
For Girls
Helwan University

Dr. Thanaa Abd El Hamied Omara
Prof. Handball Games Department
Faculty of physical Education
For Girls
Helwan University

Ass. Prof. Dr. Sahar Mohamed Goher
Ass. Prof. Handball Games Department
Faculty of physical Education
For Girls
Helwan University

Cairo
1424-2004



كلية التربية الرياضية للبنات

قســـم الألــعاب

برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره على الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لناشئات كرة اليد

بحث مقدم من

علا حسن حسين أبو العلا

مدرس مساعد بقسم الألعاب

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

إشــراف

دكتور/ لواحظ فيدال خليله

أستاذ متفرغ ورئيس قسم الألعاب" سابقاً "

بكلية التربية الرياضية للبنات

جامعة حلوان

دكتور / ثناء عبد الحميد عمارة

أستاذ ورئيس قسم الألعاب" سابقاً "

بكلية التربية الرياضية للبنات

جامعة حلوان

دكتور / سحر محمد جوهر

أستـــاذ مســاعد بقســم الألـــعاب

كلية التربية الرياضية للبنات

جامعة حلوان

القاهرة

١٤٢٤ هـــ ٢٠٠٤ م

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات

قسم الدراسات العليا

قرار لجنة المناقشة والحكم فى البحث المقدم من

الدارسة / علا حسن حسين أبو العلا للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

في تمام الساعة الخامسة من يوم السبت الموافق ١٠ / ١ /٢٠٠٤م اجتمعت في مبنى الكلية اللجنة المعتمدة من السيد الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة – لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢٠٠٣/١٢/٦

والمشكلة من السادة الأساتذة :-

١- أ . د / لواحظ فيدال خليله. (مشرفاً) .
٢- أ . د / ثناء عبد الحميد عمارة. (مشرفاً) .
٣- أ . د / منيرة مرقص ميخائيل. (مناقشاً) .
٤- أ . د / مصطفى حسين باهي . (مناقشاً) .
٥- أ. م. د/ سحر محمد جوهر. (مشرفاً) .

وناقشت اللجنة علنا البحث المقدم من الدارسة والمعتمد تسجيله من السيد الأستاذ الدكتور/ نائب رئيس الجامعة – بتاريخ ٢٠٠١ / ١١/١٧.

وعنوانه : " برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره على الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لناشئات كرة اليد"

وبعد مناقشة الدارسة علنا فى موضوع البحث :

وبعد الإطلاع على نتيجة المناقشة :

وبعد المداولة :

قررت اللجنة بإجماع الآراء التوصية بمنح الدارسة/ **علا حسن حسين أبو العلا**

درجة / **دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية** وتوصي اللجنة بطبع الرسالة على نفقة الجامعة وتداولها مع الجامعات الأخرى والمراكز للاتحاد المصري لكرة اليد

أعضاء لجنة المناقشة والحكم :

		التوقيـــع
١- أ . د / لواحظ فيدال خليله .	**(مشرفاً) .**	
٢- أ . د / ثناء عبد الحميد عمارة .	**(مشرفاً) .**	
٣- أ . د / منيرة مرقص ميخائيل .	**(مناقشاً) .**	
٤- أ . د / مصطفى حسين باهي .	**(مناقشاً) .**	
٥- أ. م. د/ سحر محمد جوهر	**(مشرفاً) .**	



وكيل الكلية
للدراسات العليا والبحوث
أ.د/

شكر و تقديـر

تسجد الباحثة لله شكراً على ما أمدها به من صبر ومثابرة حتى أتمت هذا البحث فـي صورته الحالية.

وبعد فضل الله تعالى تتقدم الباحثة بوافر الشكر ومزيد من العرفان بالجميل إلـى مـن تدين عرفانا وتفيض احتراما إلى من تعلمت منها أن العلم لا نهاية له إلى **الأستاذة الدكتورة لواحظ فيدال خليله** الأستاذ المتفرغ بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنـات جامعـة حلوان لما لها من فضل في مساعدتي وتحفيزها الدائم وحثها على مواصلة الجهد فهي نعم القائد ونعم الموجه للطريق الصحيح.

كما تتقدم الباحثة بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى **الأستاذة الدكتورة ثناء عبد الحميد عمـارة** الأستاذ بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان والتي لها بـاع طويل في البحث العلمي فقد أعطت الكثير من وقت وجهد وسعة صدر وفكر وعلم ونصائح علمية بناءة فكان لبصماتها السديدة وتوجيهاتها الرشيدة ابلغ الأثر في نفس الباحثة.

وتتقدم الباحثة بكل الحب والتقدير إلى الدكتورة **سحر محمد جوهر** الأسـتاذ المسـاعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان على العطاء الوفير والتى لم تبخل بأي جهد وكذلك المعاونة الأمينة الصادقة ورعايتها لي طوال سنواتى الدراسية فجزاها الله عنى خير الجزاء.

كما تتقدم الباحثة بخالص الشكر والتقدير إلي **الأستاذة الدكتورة منيرة مرقص ميخائيل** الأستاذ المتفرغ ورئيس شعبة كرة اليد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات جامعـة حلون، **والأستاذ الدكتور مصطفي حسين باهي** أستاذ علم النفس الرياضي ووكيل الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا لكريم تفضلهما بقبـول مناقشـة هـذه الرسالة.

وإن كان ديني نحو الكثير لا يسهل حصره، إلا أن هناك ديناً يصعب على الوفاء به لأن صاحبه أعطى بسخاء فكان لاهتمامه ورعايته الأثر الكبير في إتمام هذا البحث وذلك أكرم عطاء أسرني به إلى **زوج المستقبل الأستاذ حاتم صبري** أتقدم إليه بكل الحب والتقـدير جعله الله لي نعم الرفيق وجزاه الله عنى خير الجزاء.

إلى من يمتلئ قلبي بحبهم إلي أخواتي الأعزاء أتقدم إليهم بخالص شـكري وتقـديري وجزاهم الله عني خير الجزاء لما قدموه لي طيلة حياتي.

إلى من تعجز الكلمات أن توفيهم حقهم إلي من شملوني بدعواتهم وعونهم طيلة حياتي إلى أبى الغائب الحاضر رحمه الله وأسكنه فسيح جناته وإلي أمي الغالية الحنـون أدام الله عليها الصحة والعافية فأدين إليهم بالفضل على ما أنا فيه الآن.

حقق الله أمانينا وسدد خطانا إلي الطريق المستقيم وكتب لنا التوفيق.

الباحثة

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة

الفصل الأول
مقدمة البحث

الفصل الثاني
الإطار النظرى

تابع قائمة المحتويات

الفصل الثالث

إجراءات البحث

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

قائمة الجداول

تابع قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة الملحقات